

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP *PASSING*  
ATAS PADA SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLAVOLI DI SMP NEGERI 2 PIYUNGAN BANTUL  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (DIY)**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Linawati  
NIM 11601244107

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP *PASSING*  
ATAS PADA SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLAVOLI DI SMP NEGERI 2 PIYUNGAN BANTUL  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (DIY)**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



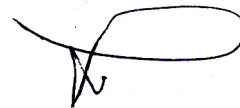
Oleh  
Linawati  
NIM 11601244107

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap *Passing* Atas Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY)” yang disusun oleh Linawati, NIM 11601244107 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 17 Maret 2015  
Pembimbing,



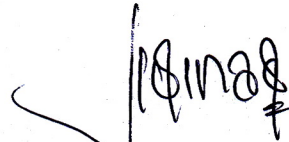
Suhadi, M.Pd.  
NIP. 19600505 198803 1 006

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap *Passing* Atas Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juni 2015  
Yang menyatakan,



Minawati  
NIM.11601244107

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap *Passing* Atas Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY)” yang disusun oleh Linawati NIM 11601244107 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, pada tanggal 4 Agustus 2015 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Suhadi, M.Pd.	Ketua Penguji		19/8/2015
Yuyun Ari W, M.Or.	Sekretaris Penguji		19/8/2015
Sudardiyono, M.Pd.	Penguji I (Utama)		18/8/2015
A.Erlina Listyarini, M.Pd.	Penguji II (Pendamping)		19/8/2015

Yogyakarta, Agustus 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP. 19600824 198601 1 001

## MOTTO

1. Hiduplah seperti pohon kayu yang lebat buahnya; hidup ditepi jalan dan dilempari orang dengan batu, tetapi dibalas dengan buah. (**Abu Bakar Sibli**)
2. Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah. (**Thomas Alva Edison**)
3. Musuh yang paling berbahaya di atas dunia ini adalah penakut dan bimbang. Teman yang paling setia, hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh. (**Andrew Jackson**)



## **PERSEMBAHAN**

Saya persembahkan skripsi ini kepada yang telah memberikan bantuan serta dukungan baik moril maupun materil, serta terimakasihku kepada :

1. Kedua orang tuaku (Bapak Boniran/Kabul dan Ibu Sukarsi) terima kasih atas, kasih sayang, nasehat, pengorbanan, motivasi, dan do'a yang selalu mengiringi setiap langkah aktifitas saya.
2. Keluarga besar yang selalu memberikan motivasi dan menjaga kekompakan dan keutuhan dalam keluarga.
3. Kakak Lenni Sopawani, S.H. yang selalu memberikan do'a, kasih sayang, dukungan, nasehat dan motivasi.

**PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP *PASSING*  
ATAS PADA SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLAVOLI DI SMP NEGERI 2 PIYUNGAN BANTUL  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (DIY)**

Oleh:  
Linawati  
11601244107

**ABSTRAK**

Penurunan prestasi tim bolavoli salah satunya disebabkan menurunnya kemampuan teknik bermain bolavoli khususnya pada kemampuan *Passing* atas. Kurangnya variasi metode latihan yang digunakan dalam peningkatan kemampuan *Passing* atas dalam ekstrakurikuler bolavoli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target terhadap *passing* atas pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Piyungan bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu/tidak murni dengan desain penelitian *one group pre test and post test design*. Populasi penelitian ini dilakukan dengan subjek yang berjumlah 26 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes ketrampilan *passing* atas untuk usia 13-15 tahun (Depdiknas, 1995). Perlakuan (*treatment*) adalah permainan target selama 16 kali pertemuan. Analisis data dalam penelitian ini yaitu uji prasyarat (uji normalitas dan uji homogenitas) dan uji hipotesis dengan uji-*t*, kemudian membandingkan hasil *pre test* dengan *post test* pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil uji statistik variabel diperoleh nilai uji-*t* antara *pre test* dan *post test* pengaruh latihan permainan target terhadap *passing* atas, yang memiliki nilai *t* hitung -6.366, *t* tabel 2.060 (*df* = 25) pada taraf signifikansi 5%, karena *t* hitung lebih besar dari *t*-tabel maka ada perbedaan yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pre test* = 39.04 dan nilai rata-rata *post test* = 42.54, karena nilai rata-rata *post test* lebih besar dari nilai rata-rata *pre test*, maka pengaruh latihan permainan target terhadap *passing* atas sebesar = 3.50 atau 8.96 %.

*Kata kunci* : *Passing* Atas, Latihan Permainan Target, Ekstrakurikuler



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa, atas limpahan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap *Passing* Atas melalui Metode Latihan Permainan Target pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY)”.

Penulis sadar bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan administrasi dalam perijinan penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si, selaku Ketua Jurusan POR dan Ketua Prodi PJKR FIK UNY yang telah berkenan memberikan ijin penelitian dan memberikan bimbingannya.
4. Bapak Drs. Suhadi, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sangat sabar memberikan bimbingan dan sangat pengertian selama penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Subagyo, M.Pd, selaku pembimbing akademik yang telah berkenan memberikan ijin penelitian dan memberikan bimbingannya.

6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Teman-teman PJKR D angkatan 2011 dan rekan-rekan semua yang tidak memungkinkan disebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang juga telah memberikan dorongan serta bantuan selama penyusunan skripsi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Dengan menghaturkan rasa syukur kepada Allah SWT, semoga pembaca dapat menikmati dan memperoleh manfaat dari karya ini. Amin.

Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
PERSETUJUAN .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	8
A. Deskripsi Teoritik .....	8
1. Hakikat Latihan .....	8
2. Hakikat Permainan Target .....	15
3. Hakikat <i>Passing</i> Atas.....	19
4. Hakikat Ekstrakurikuler.....	22
5. Hakikat Bolavoli .....	25
6. Karakteristik Siswa SMPN 2 Piyungan Bantul .....	26

B. Penelitian yang relevan .....	28
C. Kerangka Berfikir .....	29
D. Hipotesis .....	30
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Desain Penelitian .....	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	32
C. Populasi Dan Sampel Penelitian .....	32
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	32
E. Metode Pengumpulan Data .....	35
F. Teknik Pengumpulan Data .....	36
G. Teknik Analisis Data .....	36
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
A. Hasil Penelitian .....	39
1. Deskripsi Lokasi, Populasi, dan Waktu Penelitian .....	39
2. Deskripsi Data dan Analisis Data.....	39
3. Uji Persyaratan Analisis.....	41
4. Pengujian Hipotesis .....	43
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	44
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>46</b>
A. Kesimpulan .....	46
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	46
C. Keterbatasan Penelitian .....	46
D. Saran-Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Pengaruh Latihan Permaianan Target Terhadap <i>Passing</i> Atas .....	40
Tabel 2. Frekuensi Data Perbandingan <i>pre test</i> dan <i>post test</i> .....	41
Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data.....	42
Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas.....	42
Tabel 5. Hasil Uji- <i>t</i> .....	43
Tabel 6. Pengaruh Latihan Permainan Target.....	43

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sikap Tangan Saat Perkenaan Bola Pada Saat <i>Passing</i> Atas .....	21
Gambar 2. Sikap Saat Perkenaan Bola <i>Passing</i> Atas.....	22
Gambar 3. Desain Penelitian . ....	31
Gambar 4. Tes <i>Passing</i> atas untuk usia 13-15 tahun. ....	35
Gambar 5. Histogram perbandingan rata-rata <i>pre test</i> dan <i>post test</i> . ....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rekap Program Latihan Permainan Target. ....	52
Lampiran 2. Program Latihan Permainan Target. ....	53
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian UNY .....	73
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian BAPEDA .....	74
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian SETDA .....	75
Lampiran 6. Data Peserta Putra Ektrakurikuler Bolavoli.....	76
Lampiran 7. Data hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> .....	78
Lampiran 8. Olah Data Penelitian .....	80
Lampiran 9. Surat Keterangan SMP Negeri 2 Piyunga Bantul.....	84
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	85



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan proses merubah perilaku dari yang belum tahu menjadi tahu suatu ilmu. Dapat diartikan sebagai suatu proses mempelajari suatu hal yang belum diketahui. Salah satu tempat untuk mendapatkan pendidikan adalah di sekolah. Mulai dari taman kanak-kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), hingga perguruan tinggi.

Pendidikan di sekolah memiliki banyak komponen yang terkandung di dalam pendidikan antara lain: guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, proses belajar mengajar dan lingkungan. Komponen guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, proses belajar mengajar dan lingkungan yang saling berkaitan. Diantara komponen-komponen pendidikan yang paling utama dalam menanamkan ilmu adalah komponen kurikulum. Kurikulum adalah sesuatu yang direncanakan sebagai pegangan guna mencapai tujuan pendidikan (S.Nasution (2008: 8).

Tujuan pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya. Pendidikan yang berkembang di indonesia meliputi pendidikan informal dan formal.

Pendidikan informal merupakan pendidikan yang didapat oleh setiap orang berdasarkan pengalaman hidup yang dijalani disetiap harinya didalam keluarga, pekerjaan, atau pergaulan sehari-hari. Jadi proses pendidikannya berlangsung seumur hidup dan berjalan wajar. Pendidikan formal adalah sebagaimana yang terjadi di sekolah, yang diselenggarakan secara teratur, sistematis dan mengikuti berbagai syarat dan peraturan yang ditentukan oleh pemerintah. Kecuali pendidikan di sekolah mengenal adanya jenjang dan berbagai jenis pendidikan, yaitu jenjang pendidikan dasar, menengah dan tinggi, jenis pendidikan umum, kejuruan, pendidikan luar biasa, pendidikan kedinasan, pendidikan keagamaan, pendidikan akademik professional. pendidikan formal memuat kegiatan intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler.

Kegiatan intrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan oleh masing-masing sekolah sesuai dengan struktur program (bahan, tujuan, metode, waktu alat, sumber, dan sebagainya) dan dimaksudkan untuk mencapai tujuan minimal dari masing-masing mata pelajaran / bidang studi. Kegiatan kokurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran intrakurikuler dan pada dasarnya bertujuan agar siswa lebih mendalami dan menghayati materi pelajaran yang dipelajari dalam kegiatan intrakurikuler dapat berupa: mempelajari buku-buku tertentu, melakukan percobaan sederhana, mengerjakan pekerjaan rumah dan sebagainya sedangkan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan berkewenangan di sekolah.

Berdasarkan penjelasan di atas kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler ketiganya sangat berkaitan satu sama lain, saling melengkapi dalam penyalur bakat atau pendorong perkembangan potensi siswa mencapai taraf maksimum serta untuk menunjang penekanan pada peningkatan prestasi siswa dalam bidang akademis maupun non akademis. Oleh karena itu demi kemajuan sekolah tentunya perlu diperhatikan pengembangan bidang akademis maupun non akademis agar seimbang.

Pendidikan akademis di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul tergolong memiliki prestasi yang cukup bagus namun dalam bidang non akademis seperti olahraga berbanding terbalik yaitu kurang bagus, misalnya dalam bidang olahraga cabang bolavoli yang minim prestasi. Tentunya harapan sekolah ingin mendapatkan prestasi yang seimbang baik akademis dan non akademis khususnya olahraga bolavoli. Perhatian khusus perlu diupayakan untuk bidang non akademis sehingga siswa mampu prestasi di olahraga bolavoli SMP Negeri 2 Piyungan Bantul.

Adanya prestasi olahraga bolavoli dapat dicapai apabila SMP Negeri 2 Piyungan Bantul mempunyai *team* handal dibidang olahraga bolavoli. Saat ini *team* olahraga bolavoli masih belum menunjukkan kemampuan mendekati *team* juara bolavoli sekolah lain. Hal ini dibuktikan dalam beberapa tahun terakhir selalu tersingkir dan belum pernah juara dalam ajang pertandingan antar sekolah maupun diselenggarakan oleh pemerintah daerah (POPDA). Penurunan prestasi tim bolavoli salah satunya disebabkan menurunnya kemampuan teknik bermain bolavoli khususnya pada kemampuan *passing* atas.

Penurunan prestasi salah satunya dikarenakan oleh kurangnya minat berlatih bolavoli. Kurangnya minat berlatih bolavoli merupakan salah satu faktor menurunnya kemampuan *passing* atas *team* bolavoli SMP Negeri 2 Piyungan Bantul. Minat yang rendah berpengaruh terhadap motivasi berlatih siswa sehingga setiap arahan dari pelatih atau pembina ekstrakurikuler kurang diperhatikan. Sehingga perlunya pengembangan minat berlatih pada siswa. Selain itu siswa yang memiliki minat yang rendah cenderung melakukan tindakan seenaknya seperti membolos atau bahkan malas melakukan gerakan meskipun sebenarnya mampu untuk melakukan.

Selain minat berlatih, rendahnya motivasi siswa juga harus diperhatikan. Hal ini dikarenakan selama kegiatan ekstrakurikuler bolavoli berlangsung, siswa masih kurang serius dalam mengikuti program latihan yang diberikan pelatih ekstrakurikuler bolavoli. Siswa yang tidak serius berlatih kemungkinan karena bosan dan jenuh dengan metode dan program latihan yang cenderung kurang bervariasi. Tingkat motivasi yang rendah, tentunya berpengaruh terhadap tingkat kemampuan bolavoli khususnya pada teknik *passing* atas.

Perlu adanya metode baru untuk usaha meningkatkan kemampuan bolavoli, khususnya kemampuan *passing* atas. Selama ini kegiatan ekstrakurikuler bolavoli diselenggarakan dengan metode yang kurang variasi dan monoton. Adanya metode baru dengan harapan mampu meningkatkan minat dan motivasi berlatih siswa ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 2 Piyungan Bantul. Salah satu metode yang cocok diterapkan untuk berlatih kemampuan *passing* atas yaitu permainan target.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru penjas SMP Negeri 2 Piyungan Bantul bahwa di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul belum pernah diadakan tes *passing* atas melalui metode permainan target pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul. Dengan demikian penelusuran hasil survei dan pengamatan peneliti serta berdasar kenyataan yang ada tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai "Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap *Passing* Atas pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY)".

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Kurangnya minat berlatih bolavoli SMP Negeri 2 Piyungan Bantul.
2. Rendahnya motivasi siswa dalam berlatih ekstrakurikuler bolavoli.
3. Perlu adanya metode baru untuk usaha peningkatan kemampuan bolavoli, khususnya kemampuan *passing* atas.
4. Belum diketahui Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap *Passing* Atas pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP N 2 Piyungan Bantul.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah maka penelitian ini membatasi pada "Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap *Passing* Atas Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY)".

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah diatas dapat dirumuskan sebagai berikut  
“Seberapa Besar Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap *Passing* Atas Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) ?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap *Passing* Atas Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY).

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis.

##### **1. Secara Teoritis**

Secara teoritis akan memberikan tambahan kajian mengenai peningkatan kemampuan *passing* atas melalui metode latihan permainan target.

##### **2. Secara Praktis**

- a. Bagi Guru Penjas atau Pembina Ekstrakurikuler bolavoli, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam melatih *passing* atas tim bolavoli sekolah.
- b. Bagi siswa, melalui metode latihan permainan target diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas.

- c. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai program latihan dalam kemampuan *passing* atas yang harapannya untuk meningkatkan prestasi olahraga bolavoli dalam perlombaan antar sekolah maupun daerah



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Latihan**

###### **a. Pengertian Latihan**

Istilah latihan berasal dari kata bahasa inggris yang berarti beberapa perkataan yaitu : *practice, exercises, dan training*. Menurut Sukadiyanto (2011: 5) *Practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai ketrampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Menurut Sukadiyanto (2011: 5) dalam peroses berlatih melatih *practice* sifatnya hanya sebagai bagian dari proses latihan yang berasal dari kata *exercises*. Artinya, setiap proses latihan yang berasal dari kata *exercises* pasti ada bentuk *practice*. Menurut Sukadiyanto (2011: 5) *Exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakanya. Latihan yang dimaksudkan oleh kata *exercises* tersebut adalah materi dan bentuk latihan yang ada pada latihan inti dan latihan tambahan (suplemen) Sukadiyanto (20011: 5). Latihan *exercises* sifatnya sebagai bagian dari istilah kata *training* yang dilakukan pada saat latihan harian atau dalam satu kali tatap muka Sukadiyanto (2011: 6).

Sukadiyanto (2011: 6) pengertian latihan yang berasal dari kata *training* dapat disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Beberapa ciri-ciri latihan menurut Sukadiyanto (2011: 7) adalah sebagai berikut: (1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat, (2) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (*continyu*). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dan dari yang ringan ke yang berat, (3) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran, (4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen, (5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekananan pada sasaran latihan.

Dari beberapa sumber diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan yang terencana dan terprogram yang dilakukan secara rutin untuk mencapai sesuatu yang telah ditetapkan.

**b. Prinsip-prinsip Latihan**

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Menurut Sukadiyanto (2011: 13) prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Menurut Bompa (1994: 29) prinsip latihan adalah suatu petunjuk/pedoman dan peraturan yang sistematis dan seluruhnya berlangsung dalam proses latihan. Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (1994: 29-48) adalah sebagai berikut: (1) Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) Prinsip perkembangan menyeluruh, (3) Prinsip spesialisasi, (4) Prinsip individual, (5) Prinsip bervariasi, (6) Model dalam proses latihan, (7) Prinsip peningkatan beban.

Sukadiyanto (2011: 14) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Harsono (1988: 102) menyatakan bahwa dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip training tersebut atlet akan dapat lebih cepat meningkatkan

prestasinya oleh karena akan lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihan-latihannya.

Prinsip-prinsip latihan atau training adalah suatu proses yang berlangsung secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang dengan kian bertambah jumlah beban latihannya (*overload training*). Pada dasarnya, energi yang akan digunakan dalam setiap kegiatan manusia berasal dari sistem aerobik dan anaerobic. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, perlu memperhatikan beberapa aspek penting, antara lain : (1) spesifik adalah bentuk latihan yang akan digunakan harus meningkatkan VO2 MAX, kekuatan serta daya tahan tubuh/otot tertentu. (2) *overload principle* Penambahan beban pada latihan ini sangat penting sekali karena penambahan latihan yang konstan. tidak akan mencapai tujuan latihan. Latihan harus dari tingkat dasar, kemudian ditingkatkan sedikit-sedikit hingga mencapai hasil yang maksimum. Jangan sekali-kali berlatih hingga melebihi kemampuan, karena ini akan mengakibatkan seseorang mengalami *over training*. (3) hari libur latihan. Artinya Penyusunan jadwal latihan harus diselingi dengan hari libur dari segala kegiatan fisik, yaitu minimal 1 hari didalam satu minggu, untuk pulih asal. (4) kembali menurun hasil latihan akan kembali turun kekeadaan semula apabila tidak berlatih. Oleh karena itu berlatihlah terus agar kondisi fisik yang sudah terbentuk tidak menurun kembali. (Depdiknas, 2003, *Undang-Undang R.I Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta : Depdiknas).

### c. **Komponen Latihan**

Menurut Sukadiyanto (2011: 25) Komponen latihan merupakan kunci atau hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan. selain itu komponen latihan sebagai patokan dan tolok ukur yang sangat menentukan untuk tercapai tidaknya suatu tujuan dan sasaran latihan yang telah disusun dan melaksanakan. Setiap aktifitas fisik dalam setiap proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antara lain: keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologis bagi pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut komponen latihan. Komponen-komponen tersebut antara lain intensitas latihan, volume latihan, *recovery interval* dan *repetisi*.

#### 1) Intensitas Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011: 26-28), intensitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembeban. Untuk menentukan besarnya ukuran intensitas antara lain dengan cara menggunakan 1 RM (repetition maximum), denyut jantung per menit, kecepatan (waktu tempuh), jarak tempuh, jumlah repetisi (ulangan) per waktu tertentu (menit/detik), dan pemberian waktu recovery dan interval.

Menurut Bompa (1994), intensitas adalah fungsi dari kekuatan rangsangan saraf yang dilakukan dalam latihan dan kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakannya variasi interval atau istirahat

diantara tiap ulangan. Elemen yang tidak kalah pentingnya adalah tekanan kejiwaan sewaktu latihan.

## 2) Volume Latihan

Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan (Sukadiyanto, 2011: 28). Adapun cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan cara, latihan itu: (1) Diperberat, (2) Diperlama, (3) Dipercepat, atau (4) Diperbanyak. Menurut Bompas, volume adalah prasarat yang sangat penting untuk mendapatkan teknik yang tinggi, taktik dan khususnya pencapaian fisik. Volume latihan disebut dengan jangka waktu yang dipakai selama session latihan atau durasi.

## 3) *Recovery Interval*

Dalam komponen latihan juga sangat penting dan harus diperhatikan adalah *recovery dan interval*. Istilah *recovery* selalu terkait erat dengan *interval*, sebab kedua istilah tersebut memiliki makna yang sama, yaitu pemberian waktu istirahat. Perbedaan kalau *recovery* diberikan pada saat antar set atau repetisi (ulangan), sedangkan *Interval* diberikan pada saat antar seri, sirkuit, atau antar sesi per unit latihan. prinsipnya pemberian waktu *recovery* selalu lebih pendek (singkat) daripada pemberian waktu *interval* (Sukadiyanto, 2011: 29).

## 4) *Repetisi* (ulangan)

Repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir atau item latihan. Dalam satu seri atau sirkuit biasanya terdapat butir atau

item latihan yang harus dilakukan dan setiap butirnya dilaksanakan berkali-kali (Sukadiyanto, 2011: 30).

#### **d. Tujuan dan Sasaran Latihan**

Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun kedepan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun.

Sukadiyanto (2011: 8) tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Menurut Sukadiyanto (2011: 8) sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Sukadiyanto (2011: 8-9) lebih lanjut menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain, dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Harsono (1988: 100) tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya



semaksimal mungkin. Selanjutnya menurut Harsono (1988: 100) menyatakan bahwa untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan oleh atlet, yaitu: (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental.

## **2. Hakikat Permainan Target**

### **a. Pengertian Permainan Target**

Menurut kamus besar bahasa Indonesia permainan merupakan sesuatu yang digunakan untuk bermain/ perbuatan yang dilakukan dengan tidak sungguh sungguh, sedangkan target adalah sasaran atau batas ketentuan yang telah ditetapkan untuk dicapai.

Pengertian Permainan/Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Menurut Piaget dalam Mayesti (1990:42) mengatakan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang dan menimbulkan kesenangan/kepuasan bagi diri seseorang.

Dockett dan Fleer dalam Yuliani (2009:144) berpendapat bahwa bermain merupakan kebutuhan bagi anak, karena melalui bermain anak akan memperoleh pengetahuan yang dapat mengembangkan kemampuan dirinya. Fathan Nurcahyo *Target games* (permainan target), yaitu permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik.

Permainan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGFU yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Ciri khas permainan target yaitu: konsentrasi, ketenangan, fokus, no body contact, dan akurasi yang tinggi.

Urgensi permainan target permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya. Bentuk permainan target antara lain: panahan, golf, bowling, billiards, snooker, frisbee, teknik dalam Cabor, permainan target tradisional. Nilai yang diharapkan muncul dalam permainan target yaitu: kemandirian sikap, kemandirian belajar, dan pembentukan karakter.

Aris Fajar Pambudi (2015: 13) mengemukakan sifat perhatian, konsentrasi, ketenangan, fokus pada sasaran, dan akurasi yang tinggi apabila aktivitas targetgames dilakukan berulang-ulang maka akan terbentuk sifat-sifat yang terdapat dalam targetgames. Konsep diri siswa dapat terbentuk dari aktivitas targetgames memberikan kekuatan mental yang mendorong terjadinya proses pembentukan karakter yang kuat.

Yuyun Ari Wibowo (2015: 3) konsep umum dari permainan target yaitu mengirimkan objek atau proyektil pada sasaran yang ditentukan dalam jumlah eksekusi sesedikit mungkin. Contoh permainan target panahan, bowling, golf, bilyard, snooker, permainan target tradisional, dan lain lain.

Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa permainan target merupakan permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik, serta memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai atau sasaran.

**b. Pengaruh Permainan Target Terhadap *Passing* atas**

Permainan/Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Permainan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGFU yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Sedangkan menurut Mitchelll, Oslin, dan Griffin (2003:7-8) permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan perlakuan menuju sasaran semakin baik.

Karena permainan target adalah dasar dari pendekatan TGFU dimana kemampuan yang didapat dalam permainan target ini bisa diterapkan pada bentuk permainan lainnya, seperti : permainan net (smash ke area yang kosong), permainan striking/fielding (melempar bola ke teman), dan pada permainan invasi (memasukan bola ke dalam ring atau sasaran lainnya).

Dalam bermain target ini sasaran bisa dimodifikasi sedemikian rupa agar siswa tidak bosan dan tetap antusias dalam mengikuti latihan. Target bisa dalam berbagai bentuk misalnya simpai ataupun target yang diberi skor.

Bentuk-bentuk permainan target yang biasa dilakukan, misalnya panahan, golf, bowling, billiards, snooker dengan berbagai modifikasinya. Dalam permainan golf, golf adalah permainan luar ruang yang dimainkan secara perorangan atau tim yang berlomba memasukkan bola ke dalam lubang-lubang yang ada di lapangan dengan jumlah pukulan tersedikit mungkin. Dalam permainan target siswa didorong mengembangkan kesadaran taktikal dan kemampuan pembuatan keputusan manakala hal ini menjadi orientasi utama dalam pengajaran. Kesadaran taktikal adalah prasyarat untuk kemampuan penampilan, tetapi pada saat bersamaan para siswa harus menampilkan baik pengetahuan maupun keterampilan untuk melakukan permainan dengan sebaik-baiknya.

Dalam beberapa jenis permainan (termasuk di dalamnya permainan invasi) ada beberapa jenis aktivitas yang jika diamati akan menyerupai permainan target, misalnya dalam permainan bolabasket pemain melakukan *shooting* ataupun melakukan *free throw* untuk memasukan bola ke dalam ring, sehingga dapat dikatakan bahwa dalam permainan invasi terdapat aktivitas permainan target. Unsur target juga ada pada permainan bolavoli. Misalnya pada saat bermain bolavoli pemain yang akan melakukan *passing* atas dengan tujuan mengecoh lawan dengan cara menipu akan mengarahkan

bola ke tempat kosong atau ke arah pemain yang dinilai mempunyai kemampuan *passing* yang buruk.

Dalam permainan bolavoli terdapat unsur permainan target yaitu harus menyeberangkan bola menuju daerah pertahanan lawan apabila bola dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan perlakuan menuju sasaran semakin baik. Dengan adanya unsur permainan target, permainan bolavoli akan sangat baik diajarkan saat latihan maupun saat ekstrakurikuler di sekolah. Keuntungan lainnya adalah target bisa diganti ataupun dimodifikasi sendiri sesuai dengan keinginan. Dengan memodifikasi target yang berbeda akan menjadikan siswa tidak merasa bosan dalam melakukannya, serta akan efisien dalam waktu karena target bisa dibuat banyak dan siswa tidak jenuh dalam menunggu untuk melakukan kesempatan. Modifikasi permainan target ini siswa tetap dengan tujuan tertentu untuk peningkatan taktik maupun teknik permainan. Salah satu teknik yang mampu terasah dalam metode ini yaitu *passing* atas. Latihan permainan target sangatlah bermanfaat dikarenakan selain kemampuan *Passing* atas juga berpengaruh terhadap peningkatan komponen lainnya.

### **3. Hakikat *Passing* Atas**

Chaplin (1997: 34), “*ability* (kemampuan, kecakapan, ketangkasan, bakat, kesanggupan) merupakan tenaga (daya kekuatan) untuk melakukan suatu perbuatan”. Definisi selanjutnya bahwa Kemampuan bisa merupakan

kesanggupan bawaan sejak lahir, atau merupakan hasil latihan atau praktek (Robins, 2000: 46).

Menurut M. Mariyanto, Sunardi, dan Agus Margono (1994: 54) menyatakan, *passing* atas adalah suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain bolavoli dengan tujuan untuk mengarahkan bola yang dimainkannya ke suatu tempat atau kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

*Passing* atas (operan dengan menggunakan jari-jari tangan atau operan *overhead* atau *set up*) Menurut Barbara L. Viera (2004: 51) bahwa “Mengumpan adalah sebuah operan *overhead* yang dilakukan untuk menempatkan bola pada suatu posisi kepada penyerang”. Operan *overhead* dapat digunakan untuk menerima bola yang lebih tinggi dari bahu. Sedangkan Suharno HP (1979: 15) berpendapat bahwa “arti *set up* adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk menyajikan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya yang selanjutnya agar dapat untuk melakukan serangan terhadap regu lawan ke lapangan lawan.

Cara melakukan *passing* atas atau *set up* menurut Suharno, HP (1979: 16) dilakukan dengan cara:

a) Sikap permulaan

Pemain mengambil sikap siap normal agar koordinasi tubuh saat melakukan *passing* atas dapat stabil, kedua tangan berada di depan dada pada saat akan melakukan *passing* saat bola datang segeralah

menempatkan diri dibawah bola dan tangan diangkat ke atas depan kira-kira setinggi dahi. Jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk setengah bulatan. Jari-jari diregangkan sedikit satu dengan yang lain dan kedua ibu jari membentuk suatu sudut.

b) Sikap saat perkenaan

Perkenaan bola pada jari adalah diruas pertama dan kedua terutama ruas pertama dari ibu jari. Pada saat jari disentuhkan pada bola maka jari-jari agak ditegangkan sedikit dan pada saat itu juga diikuti gerakan perselangan, lengan kearah depan atas agak eksplosif.

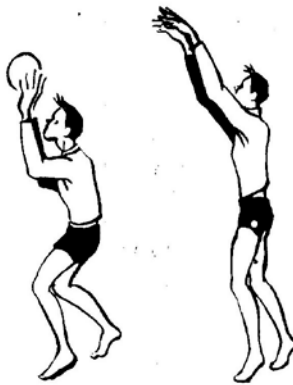


**Gambar 1. Sikap Tangan Saat Perkenaan Bola Pada Saat *Passing* Atas.**

**Sumber : Suharno HP (1979: 16)**

c) Sikap akhir

Setelah bola berhasil di pass maka lengan harus lurus sebagai suatu gerakan lanjutan diikuti dengan badan dan langkah kaki kedepan agar koordinasi tetap terjaga dengan baik. Gerakan tangan, pergelangan, lengan dan kaki harus merupakan suatu gerakan harmonis.



**Gambar 2. Sikap Saat Perkenaan Bola *Passing* Atas.**  
**Sumber : Suharno HP (1979: 17)**

Berdasarkan definisi kemampuan dan teknik *passing* atas, dapat digabungkan bahwa kemampuan (*ability*) *passing* atas adalah kecakapan atau potensi menguasai suatu keahlian yang merupakan bawaan sejak lahir atau merupakan hasil latihan atau praktek dan digunakan untuk mengerjakan sesuatu yang diwujudkan melalui tindakannya khususnya dalam melakukan teknik operan dengan menggunakan jari-jari tangan atau operan *overhead* atau *set up*.

#### **4. Hakikat Ekstrakurikuler**

Menurut Depdiknas dalam Tri Ani Hastuti (2008: 63) ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar.



Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dilaksanakan untuk menyalurkan dan mengembangkan bakat dan minat siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut siswa memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikutinya.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan pembelajaran yang dilakukan di luar jam pembelajaran olahraga dan dilaksanakan di sekolah untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan penerapan dan nilai pengetahuan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran khususnya mata pembelajaran penjas (Depdikbud, 1994: 3).

Adapun definisi kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar pelajaran tatap muka, dilaksanakan disekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum (Depdikbud, 1994: 6)

Rumusan tentang pengertian ekstrakurikuler juga terdapat dalam SK Drijen Dikdasmen Nomor 226/C/Kep 1992 dalam Tri Ani Hastuti (2008: 64) kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan bakat siswa dalam bidang tertentu. Selain itu juga akan membantu siswa untuk lebih memahami mengenai suatu hal yang tidak dapat dimengerti pada saat jam sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Piyungan memang beragam, namun peneliti hanya fokus pada ekstrakurikuler bolavoli saja. Di SMP Negeri 2 Piyungan ekstrakurikuler bolavoli dilaksanakan pukul 14.30 WIB sampai dengan 16.00 WIB di Lapangan SMP Negeri 2 Piyungan. Dalam ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Piyungan, didampingi oleh salah satu guru olahraga di SMP Negeri 2 Piyungan itu sendiri. Program latihan atau teknik pelatihan yang digunakan pembina yaitu latihan fisik, kemudian didominasi dengan pendekatan bermain. Program latihan diberikan belum variatif. Namun demikian, terkadang juga pelatih memberikan latihan tanding dengan tujuan sebagai mengukur kemampuan masing-masing pemain, mengatasi kejenuhan, dan bisa juga sebagai simulasi pertandingan sesungguhnya. Setiap tahunnya SMP Negeri 2 Piyungan rutin ikut serta dalam PORSENI, akan tetapi belum pernah merasakan gelar juara. Sistem penilaian ekstrakurikuler yaitu berdasarkan hasil perkembangan selama latihan kemudian diubah menjadi nilai berupa huruf, lalu dimasukkan ke dalam daftar nilai raport siswa di akhir semester.

## **5. Hakikat Bolavoli**

### **a. Pengertian Bolavoli**

Permainan bolavoli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895, ia adalah seorang Pembina pendidikan jasmani pada Young Men Christian Association YMCA di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Permainan bolavoli di samping dapat meningkatkan pengetahuan siswa juga dapat menambah keterampilan. Permainan bolavoli sendiri merupakan jenis permainan di atas lapangan persegi empat yang lebarnya 900 cm dan panjangnya 1800 cm, dibatasi oleh garis-garis besar 5 cm, ditengah-tengahnya dipasang jaring yang lebarnya 900 cm, terbentang kuat dan mendaki sampai pada ketinggian 243 cm dari bawah (khusus putra) dan anak putri kurang lebih 224 (Bonnie Robinson, 1997: 13).

Bolavoli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak dan orang dewasa baik wanita maupun pria. Permainan bolavoli pada dasarnya berpegang pada dua prinsip ialah teknik dan psikis. Prinsip teknis dimaksudkan pemain mempasing bola dengan bagian badan pinggang keatas, hilir mudik diudara lewat diatas net agar dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan secepatnya untuk mencari kemenangan secara sportif. Prinsip psikis adalah bermain dengan senang dan kerjasama dengan baik (Suharno HP, 1981: 1-2).

Suharno HP (1981: 1) permainan bolavoli adalah cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6

orang pemain dan di setiap lapangan dipisahkan oleh net. Pantulan bola yang dimainkan boleh menggunakan seluruh anggota badan.

Bolavoli merupakan suatu permainan yang dimainkan dalam bentuk *team work* atau kerjasama tim dimana daerah masing-masing tim dibatasi oleh net, setiap tim berusaha untuk melewatkan bola secepat mungkin ke daerah lawan, dengan menggunakan teknik dan taktik yang sah dan memainkan bolanya. Edi Sih Mitranto (2010: 110) menjelaskan permainan bola voli adalah salah satu permainan memukul-mukul bola diudara melewati jaring/net. Tujuan permainan bola voli adalah menjatuhkan bola ke daerah lawan sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola untuk mencari angka.

Dari definisi ahli diatas dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli adalah cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain di atas lapangan persegi empat yang lebarnya 900 cm dan panjangnya 1800 cm dan di setiap lapangan dipisahkan oleh net, bola yang dimainkan boleh menggunakan seluruh anggota badan pinggang ke atas dengan cara *passing* melewati atas net agar dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan secepatnya untuk mencari kemenangan secara sportif.

## **6. Karakteristik Siswa SMP Negeri 2 Piyungan Bantul**

Karakteristik merupakan ciri khas dari suatu benda, akan tetapi karakteristik setiap benda berbeda-beda. Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh karakteristik. Siswa sekolah menengah pertama rata-rata usianya berkisar pada 13-15 tahun. Menurut Abin Syamsudin

Makmun (2001: 130) pada tahap remaja awal rentang usia antara 11-13 sampai 14-15 tahun. Dari pernyataan tersebut maka siswa sekolah menengah pertama tergolong dalam katagori tahap remaja awal karena rata-rata usia siswa sekolah menengah pertama berada pada tahap tersebut. Di usia 13-15 tahun ini merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan.

Harold Alberty (Abin Syamsudin Makmun, 2001: 57) Remaja didefinisikan sebagai suatu periode dalam perkembangan yang dijalani seseorang yang terbentang semenjak berakhirnya masa kanak-kanak sampai datangnya awal masa dewasanya. Siswa sekolah menengah pertama termasuk pada tahapan remaja awal, kemudian Abin Syamsudin Makmun (2001: 132) menjelaskan atau memaparkan profil remaja awal sebagai berikut:

- a. Fisik dan Perilaku Motorik
  - 1) Laju perkembangan secara umum sangat pesat.
  - 2) Proporsi ukuran tinggi dan berat badan sering kurang seimbang.
  - 3) Munculnya ciri-ciri sekunder seperti tumbuh bulu.
  - 4) Gerak gerak nampak canggung dan kurang terkoordinasi.
  - 5) Aktif dalam berbagai jenis cabang permainan olahraga.
- b. Bahasa dan Perilaku Kognitif
  - 1) Berkembangan penggunaan bahasa sandi dan mulai tertarik dengan bahasa asing.
  - 2) Menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotik dan fantastik.
  - 3) Pengamatan dan tanggapannya masih bersifat realisme kritis.
  - 4) Proses berpikir sudah mampu mengoperasikan kaidah logika formal kecakapan dasar intelektual umumnya menjalani laju perkembangannya.
  - 5) Kecakapan dasar khusus bakat mulai nampak jelas.
- c. Perilaku Sosial Moral dan Religius
  - 1) Ketergantungan yang kuat dengan kelompok sebaya (group).
  - 2) Keinginan bebas dari dominasi orang dewasa.
  - 3) Mengidentifikasi dirinya dengan tokoh idola.
  - 4) Mencari pegangan hidup.
  - 5) Penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari didasarkan atas pertimbangan dari luar.
- d. Perilaku Afektif, Konatif, dan Kepribadian

- 1) Lima kebutuhan (fisik, rasa aman, afiliasi, penghargaan, dan perwujudan diri mulai tampak).
- 2) Reaksi emosional mulai berubah-ubah.
- 3) Kecenderungan arah sikap mulai nampak.
- 4) Menghadapi masa kritis identitas diri.

Peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 2 Piyungan Bantul berada pada usia remaja berkisar pada 13-15 tahun. Berdasarkan uraian di atas tentunya peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 2 Piyungan Bantul memiliki profil remaja pada umumnya. Pada tahapan remaja awal ini meliputi perkembangan fisik/motorik, perkembangan perilaku kognitif, perkembangan perilaku sosial moral/ religius dan perilaku afektif, konatif serta kepribadian. Perkembangan psikis dominan dalam usia ini, dimana sudah masuk pada masa pubertas dan kecenderungan melakukan kegiatan kelompok baik positif maupun negatif.

## **B. Penelitian yang relevan**

1. Penelitian yang diteliti oleh Purwanto (NIM 08601247045) tahun 2010 dengan judul pengaruh pembelajaran dengan model bermain terhadap kemampuan *passing* siswa kelas atas dalam bermain bola voli di SMP Negeri 3 Glagah , Temon,Kulon Progo. Hasil penelitiannya yaitu Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dalam pembelajaran permainan bola voli dengan model bermain terhadap kemampuan *passing* siswa kelas atas di SMP N 3 Glagah,Temon,Kulon Progo, dengan nilai t hitung sebesar 7,050 dan t tabel sebesar 1,678.
2. Penelitian yang diteliti oleh Sigit Ari Wahyudi (NIM 06601244196) tahun 2011 dengan judul pengaruh pembelajaran bola voli dengan

menggunakan modifikasi bola karet terhadap peningkatan penguasaan teknik *Passing* bawah pada siswa SMP N 1 Wotbakah Kecamatan Japah Kabupaten Blora . Hasil penelitian pada siswa putri memperoleh t hitung sebesar 2,794 dan t tabel sebesar 1,860 .pada siswa putra di peroleh t hitung sebesar 12,486 dan t tabel sebesar 1,860.karena t hitung lebih besar dari t tabel maka dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh pembelajaran bola voli dengan menggunakan modifikasi bola karet terhadap peningkatan penguasaan teknik *Passing* bawah pada siswa SMP N 1 Wotbakah Kecamatan Japah Blora.

### C. Kerangka Berfikir

Pemberian latihan teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampaun fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar. Kemampuan *Passing* atas harus dikuasai oleh seorang pemain bolavoli karena teknik tersebut adalah salah satu teknik dasar dalam bermain bolavoli.

Dalam melakukan *Passing* atas, harus didukung dengan penguasaan teknik yang baik, dari sikap permulaan, perkenaan, hingga sikap akhir. Dengan latihan permainan target akan dapat memaksimalkan kemampuan dalam melakukan *Passing* atas. Pada penelitian ini peneliti hendak meneliti “Pengaruh latihan permainan target terhadap *passing* atas pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul”. Metode latihan permainan target merupakan asumsi dari penelitian untuk

diadaptasikan untuk latihan teknik *passing* atas. Dilihat dari bentuk latihan diperkirakan dapat memberikan pengaruh terhadap *passing* atas.

#### **D. Hipotesis**

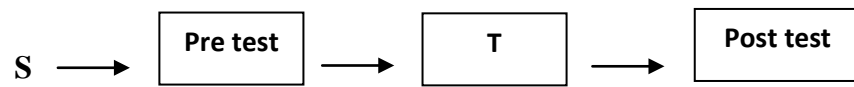
Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut: Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) mengatakan bahwa ada pengaruh latihan permainan target terhadap *passing* atas pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul.



### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Desain penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu/ tidak murni, untuk mengetahui pengaruh dari suatu perlakuan dalam satu kelompok, karena penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan *passing* atas melalui metode latihan permainan target. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pre test - post test design*, (Suharsimi Arikunto, 2002: 279). Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



**Gambar 3. Desain Penelitian.**

Keterangan:

S : Subjek penelitian (peserta ekstrakurikuler bolavoli)

*Pre test* : Tes awal sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).

T : Perlakuan (*treatment*) dengan diberi perlakuan (*treatment*).

*Post test* : Tes terakhir dilakukan setelah subyek mendapat perlakuan eksperimen.

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Permainan target yaitu salah satu bentuk latihan berupa permainan lempar bola ke kotak sasaran angka dengan jarak yang telah ditentukan, bertujuan melatih kemampuan *passing* atas.
- b. *Passing* Atas yaitu operan atau pukulan dari atas kepala dengan menggunakan jari-jari tangan atau operan *overhead* atau *set up*.

## **C. Populasi Dan Sampel Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2006: 117). Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Piyungan yang berjumlah 26 siswa yang berusia 13-15 tahun. Sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi karena menggunakan seluruh populasi yang ada, tanpa ada pengambilan sampel.

## **D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

Suharsimi Arikunto (2002: 126), instrumen adalah alat pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode pengumpulan data. Instrumen

merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan peneliti agar kegiatan tersebut menjadi sistematis. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes ketrampilan *passing* atas usia 13-15 tahun. Unsur penilaian tes kemampuan yang mengacu teknik dasar bermain bolavoli oleh Depdiknas (1999: 9-10).

Suharsimi Arikunto (2002: 144), validitas adalah suatu Ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Dalam penelitian ini menggunakan tingkat validitas yang sudah baku. Tes *passing* atas mempunyai validitas 0.692. Reliabilitas alat ukur dan reliabilitas hasil ukur biasanya dianggap sama. Reliabilitas instrumen sebagai alat ukur diperlukan pula disamping validitasnya. Reliabilitas atau keterandalan suatu istrumen sebagai alat ukur dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana kebenaran alat ukur tersebut cocok digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur sesuatu (Suharsimi Arikunto, 2010: 221).

Adapun langkah-langkah pelaksanaannya yaitu: pertama, melakukan tes awal (*pre test*) kemudian kemudian melakukan treatment setelah itu melakukan tes akhir (*post test*) untuk mengetahui hasil dari treatment. Penjelasan mengenai Tes *Passing* Atas sebagai berikut:

1. Tes *Passing* Atas

- a. Tujuan

Untuk mengukur kemampuan dalam melakukan *passing* atas selama 60 detik.

- b. Alat / Perlengkapan

- 1) Tiang berukuran 2,30 m untuk putra.
- 2) Bolavoli.
- 3) Stopwatch.
- 4) Lapangan dengan bentuk segi empat sama sisi dengan ukuran 4,5 x 4,5 m seperti yang terlihat pada gambar 2.
- 5) Bangku/box yang bisa diatur tinggi rendahnya agar petugas tes yang berdiri di atasnya pandangan segaris (*horizontal*) dengan tinggi net.

c. Petugas Tes

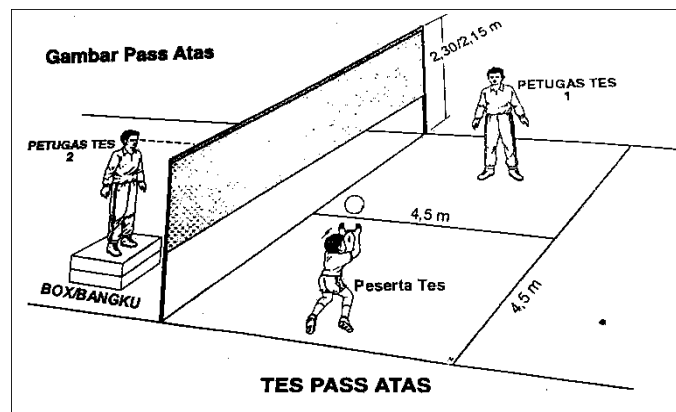
Petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:

- 1) Petugas Tes I
  - a) Berdiri bebas di dekat area peserta tes.
  - b) Menghitung waktu selama 60 detik.
  - c) Memberi aba-aba.
  - d) Mengamati kaki peserta tes jika keluar area.
- 2) Petugas Tes II
  - a) Berdiri di atas bangku/box.
  - b) Menghitung *passing* atas yang benar.

d. Pelaksanaan Tes

- 1) Peserta tes berdiri di tengah area ukuran 4,5 x 4,5 m.
- 2) Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba dari petugas tes.

- 3) Setelah bola dilambungkan, peserta tes melakukan *passing* atas dengan ketinggian minimal 2,30 m.
- 4) Bila peserta tes gagal melakukan *passing* atas dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan *passing* atas kembali.
- 5) Bila kedua kaki peserta tes berada di luar area, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke area, dan bola yang terpantul waktu kedua kaki berada di luar tidak dihitung. *passing* atas hanya dilakukan 1 kali kesempatan.



**Gambar 4. Tes *passing* atas untuk usia 13-15 tahun**  
**Sumber: Depdiknas (1999: 10)**

#### **E. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data merupakan suatu faktor penting dalam penelitian karena hubungan dengan data yang diperoleh dalam penelitian. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sukardi (2003: 179) mengatakan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang paling produktif, karena jika penelitian tersebut dilakukan dengan baik menjawab hipotesis yang utamanya

berkaitan dengan hubungan sebab akibat. Menurut Suharsimi (2005: 207) berpendapat bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. Dari kedua pendapat tersebut diatas, dapat disimpulkan eksperimen adalah suatu cara pengumpulan data untuk dianalisis, ditafsirkan dan meluruskan keadaan dari kelompok yang diberikan latihan tertentu dalam waktu bersamaan untuk melihat perbedaannya.

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *Passing* atas. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *Pre test* melakukan tes *Passing* atas sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatment*, dan data *Post test* setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment* dengan menggunakan metode latihan permainan target. Program latihan yang dilakukan tiga kali dalam satu minggu selama 16 kali pertemuan yaitu hari Selasa, Kamis, dan Sabtu, mulai pukul 14.30-16.00 WIB. Dalam penelitian ini sampel melakukan latihan Permainan Target (Permainan Target I sampai IV).

#### **G. Teknik Analisis Data**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan dihitung normalitasnya.

##### **1. Uji Prasyarat Analisis**

a) Penghitungan Normalitas.

Penghitungan normalitas sampel adalah pengujian terhadap normal tidaknya data yang dianalisis. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Chi kuadrat*.

$$X^2 = \frac{(f_0 - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan :

$X^2$  = Chi Kuadrat

$f_0$  = Frekuensi yang diobservasi

$f_h$  = Frekuensi yang dihitung

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $\chi^2$  hitung  $< \chi^2$  tabel, maka normal dan jika  $\chi^2$  hitung  $> \chi^2$  tabel sebaran dikatakan tidak normal.

b) Penghitungan Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan  $> 0,05$ ).

c) Penghitungan Uji-t

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. analisis data penelitian dengan membandingkan data *pretest* dan *posttest* setelah diberi perlakuan (*treatment*). Apabila nilai t hitung lebih kecil dari nilai t tabel maka  $H_a$  ditolak dan jika nilai t hitung lebih besar dari t tabel maka  $H_a$

diterima. Rumus yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t berpasangan (Burhan Nurgiyantoro, dkk : 2004,189) .

$$Uji - t = \frac{D}{S_D}$$

Keterangan :

$D$  = Rata-rata hitung perbedaan kedua pasangan

$S_D$  = simpangan baku perbedaan kedua pasangan



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi, Populasi, dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan pada tanggal 17 Januari 2015 - 02 Maret 2015, selama 16 kali pertemuan setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu, mulai pukul 14.30-16.00 WIB. Subyek dalam penelitian ini adalah 26 siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 2 Piyungan yang berusia 13-15 tahun (lampiran hal: 75). Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan bolavoli SMP Negeri 2 Piyungan.

Untuk analisis data digunakan Uji-*t*, yaitu dengan membandingkan hasil *pre test* dengan *post test* pada kelompok eksperimen. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat dengan uji normalitas dan uji homogenitas data. Proses analisis data hasil penelitian ini menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 16.0.

##### **2. Deskripsi Data dan Analisis Data**

###### **a. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap *Passing* Atas *Pre test* Dan *Post test***

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah penelitian yang telah dilakukan. Deskripsi data penelitian meliputi data *pre test* dan *post test* dari eksperimen yang dilakukan. Dalam sub-bab ini akan disajikan satu persatu data penelitian, dari data *pre test* dan *post test* dari kelompok eksperimen yaitu pengaruh latihan permainan target terhadap *passing* atas.

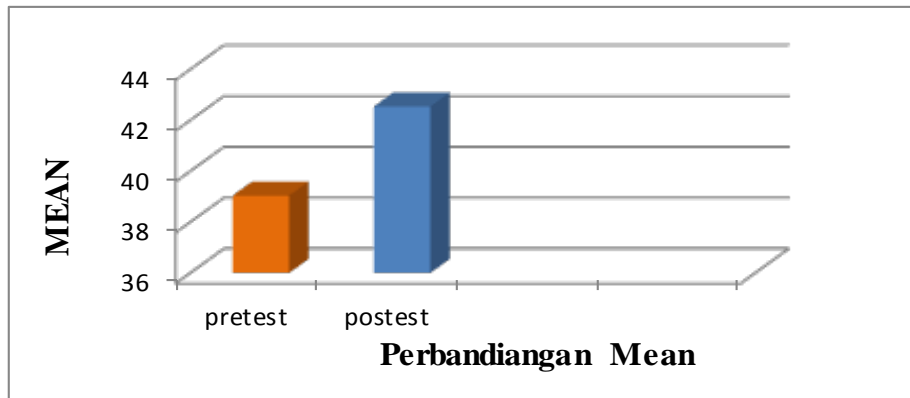
**Tabel 1. Data *Pre test* dan *Post test* Latihan Permainan Target Terhadap *Passing* Atas**

<b>Subjek</b>	<b><i>Pre test</i></b>	<b><i>Post test</i></b>
X 1	25	28
X 2	36	39
X 3	26	31
X 4	26	29
X 5	47	48
X 6	57	61
X 7	53	63
X 8	46	48
X 9	34	44
X 10	49	49
X 11	34	35
X 12	23	26
X 13	46	48
X 14	31	33
X 15	51	54
X 16	41	47
X 17	30	34
X 18	32	37
X 19	40	42
X 20	38	41
X 21	31	39
X 22	49	50
X 23	23	27
X 24	63	61
X 25	37	39
X 26	47	53

*Pre test* Pengaruh Latihan permainan target terhadap *passing* atas memiliki nilai minimum 23.00, nilai maksimum 63.00, rerata 39.04, median 37.50, modus 23.00, dan standar deviasi 11.03. *Post test* Pengaruh Latihan permainan target terhadap *passing* atas memiliki nilai minimum 26.00, nilai maksimum 63.00, rerata 42.54, median 41.50, modus 39.00, dan standar deviasi 10.74.

**Tabel 2. Frekuensi Data Perbandingan *pre test* dan *post test***

<b>Subjek</b>	<b><i>Pre test</i></b>	<b><i>Post test</i></b>
Mean	39.04	42.54
Median	37.50	41.50
Mode	23.00	39.00
Std. Dev.	11.03	10.74
Min.	23.00	26.00
Max.	63.00	63.00



**Gambar 5. Histogram perbandingan rata-rata *pre test* dan *post test***

### 3. Uji Persyaratan Analisis

#### a. Pengujian Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan Kai Kuadrat. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan  $> 0,05$ ), maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan  $< 0,05$ ) dikatakan tidak normal (Jonathan Sarwono, 2010: 25). Uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel. 3. Hasil Uji Normalitas Data**

Kelompok	Kai Kuadrat ( $\chi^2$ )			Sig.	Ket
	$\chi^2$ hit.	$\chi^2$ tabel	df		
<i>Pre test</i>	3.231	28.869	18	1.000	Normal
<i>Post test</i>	6.308	31.410	20	0.998	Normal

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa data kedua kelompok memiliki  $\chi^2$  hitung  $< \chi^2$  tabel, maka kedua kelompok data berdistribusi normal. Dari sisi lain dapat dilihat pada nilai signifikannya, yaitu 1.000 untuk *pre test* dan 0.998 untuk *post test*. Karena dari nilai kedua signifikan semuanya lebih besar dari 0,05 (signifikan  $> 0,05$ ) maka hipotesis yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal, diterima.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan  $> 0,05$ ) (Jonathan Sarwono, 2010: 86). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut :

**Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas**

Kelompok	<i>F –hit</i> (Levene Statistic)	Df	<i>F-tabel</i>	Sig.	Ket.
<i>Pre test – Post test</i>	2.748	2:3	9.55	0.163	Homogen

Berdasarkan hasil uji Homogenitas variabel penelitian diketahui bahwa nilai *F hitung* lebih kecil dari *F tabel*, jadi data mengenai latihan

permainan target terhadap kemampuan *passing* atas memiliki sampel yang homogen. Sedangkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0.163. Karena signifikan lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari sampel yang homogen, diterima.

#### 4. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan dari latihan permainan Target terhadap *passing* atas pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Piyungan bantul. Di uji dengan mencari perbedaan kemampuan *passing* atas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan metode latihan permainan target. Uji hipotesis menggunakan *uji-t* yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5. Hasil Uji  $-t$**

Variabel	Uji $-t$				Keterangan
	t-hit	t-tab	df	Sig	
<i>Pre test – post test</i>	-6.366	2.060	25	0.000	Signifikan

Hasil uji statistik variabel diperoleh nilai uji-t antara *pre test* dan *post test* yang memiliki nilai t hitung -6.366, t tabel 2.060 (df = 25) pada taraf signifikansi 5%, karena t hitung lebih besar dari t-tabel maka ada perbedaan yang signifikan. Jika dilihat dari besarnya pengaruh latihan *passing* atas melalui metode latihan permainan target adalah sebagai berikut:

**Tabel 6. Pengaruh Latihan Permainan Target**

Kelompok	Mean	Mean Deferen	Kenaikan Persentase
<i>Pre test</i>	39.04	3.50	8.96%
<i>Post test</i>	42.54		

Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pre test* 39.04 dan nilai rata-rata *post test* 42.54, dengan selisih rerata *pre test* dengan *post test* adalah 3.50. Dari selisih rerata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase dengan cara selisih rerata dibagi rerata *pre test* dikalikan 100%, yaitu sebesar 8.96%. Hal ini mempunyai arti bahwa ada pengaruh latihan permainan target terhadap *passing* atas yaitu sebesar 8.96%

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan Permainan Target terhadap *Passing* Atas pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada teknik dasar *passing* atas dengan metode latihan permainan target pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul.

Hal ini dibuktikan dengan menggunakan kaidah untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan signifikan, yaitu apabila nilai *t* hitung lebih besar dari *t*-tabel, maka *H<sub>a</sub>* diterima dan jika nilai signifikan *t* hitung kurang dari *t*-tabel, maka *H<sub>a</sub>* ditolak.

Berdasarkan hasil uji statistik variabel maka *H<sub>a</sub>* diterima. karena nilai *t* hitung (-6.366) lebih besar dari *t* tabel (2.060) maka ada perbedaan yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pre test* 39.04 dan nilai rata-rata *post test* 42.54, karena nilai rata-rata *post test* lebih besar dari nilai rata-rata *pre test*, maka pengaruh latihan permainan target terhadap *passing*

atas sebesar 3.50 atau 8.96%. sehingga keputusan yang dapat diambil adalah “Ada Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap *Passing* Atas Pada Siswa Putra Peserta Ektrakurikuler Bolavoli Di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY).

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Ada Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap *Passing* Atas pada Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolavoli di SMPN 2 Piyungan Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY).

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya inisiatif dari pelatih untuk menerapkan Metode Latihan Permainan Target dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas.
2. Timbulnya semangat dari siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Piyungan Bantul untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Pada saat penelitian pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul yang menjadi populasi penelitian, peneliti sulit dalam mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti: waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.



2. Terbatasnya jumlah dana, waktu, dan jumlah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul yang aktif latihan sehingga populasi yang digunakan dalam penelitian masih tergolong kecil.
3. Sasaran target memiliki kekurangan karena tidak dibuat dalam lima kotak dengan poin 5,4,3,4,5.

#### **D. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul dapat dijadikan pegangan untuk melatih dengan menggunakan metode latihan permainan target, terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas.
2. Bagi pelatih dan pembina ekstrakurikuler agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas dengan metode yang bervariasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya supaya memperhatikan hal-hal yang ada dalam keterbatasan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsudin Makmun. (2001). Psikologi Pendidikan. Jakarta: CV Grafindo
- Aris Fajar Pambudi. PPT. (2015). *Bahan Ajar Permainan Target*. (<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/...%20S..../Permainan%20Target.pptx>) diakses pada tanggal 14 Maret 2015 pukul 14.00 wib
- Barbara L Viera & Fergusen B.J. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Utama Slameto
- Bompa. (1994). Metode Latihan Fisik. Jakarta: Rineka Cipta
- Bonnie Robinson. (1997). *Bolavoli*. Semarang: Dahara Prize
- Burhan Nurgiyantoro, dkk. (2004). *Analisis Data Penelitian*. Yogyakarta: UGM Press
- Chaplin, J.P. (1997). Kamus Lengkap Psikologi. Penerjema Kartini Kartono. Cet 1. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Depdikbud. (1994). *Pendidikan Jasmani SMU*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas. (1999). *Petunjuk Tes Ketrampilan Bolavoli Usia 13-15 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. (2003). *UU RI tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Kemendiknas.
- Edy Sih Mitranto. (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penjas Orkes: Kelas VI. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Feri Novi Andri. 2010. Hubungan antara Ketepatan dengan *Smash* Bulutangkis Siswa SMP 2 Bantul. Skripsi. FIK: UNY
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek- Aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: CV Tarsito
- Josef Nossek. (1982). *Metode Latihan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Andi Offset

- L.Griffin Mitchell, S.A., dan J. Oslin. (2003). *Sport Foundation for Elementary Physical Education: A Tactical Games Approach*. Champaign: Human Kinetics
- Mayesti. (1990). Peningkatan Belajar Penjas melalui Bermain di SD Muhammadiyah Sleman. Skripsi. FIK: UNY
- M. Mariyanto, Sunardi, dan Agus Margono. (1994). *Permainan Besar II (Bolavoli)*. Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SD Setara D-III.
- Nasution,S. (2008). *Asas-Asas Kurikulum*. Edisi 2 cetakan 8. Jakarta: Bumi Aksara.
- Purwanto. (2010). Pengaruh Pembelajaran dengan Model Bermain terhadap Kemampuan *Passing* Siswa Kelas Atas dalam bermain bola voli di SMP Negeri 3 Glagah , Temon,Kulon Progo. Skripsi. FIK: UNY
- Robins. 2000. Komunikasi Yang Efektif. Jakarta : Tulus Jaya
- Sugiyono. ( 2006 ). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : CV ALFABETA
- Suharno HP. (1979). *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_. (1992). *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_. (1981). *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_. (1983). *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto . (2005). *Manajemen Penelitian*. Edisi Revisi. Jakarta: PT Asdi Mahasatya
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. LUBUK AGUNG.
- Sukardi. (2003). *Modul Metode Latihan Fisik dan Kebugaran*. FIK: UNY

- Sigit Ari Wahyudi. (2011). Pengaruh Pembelajaran Bolavoli dengan Menggunakan Modifikasi Bola Karet terhadap Peningkatan Penguasaan Teknik *Passing* Bawah pada Siswa SMA N 1 Wotbakah Kecamatan Japah Kabupaten Blora
- Tim Penyusun Kamus. (1997). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ke-2*. Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: Balai Pustaka.
- Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmni “*Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*”. Yogyakarta : Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY.
- Widodo Santoso. (1995). *Peningkatan Kemampuan*. [id.forums.wordpress.com](http://id.forums.wordpress.com). (1 Agustus 2009)
- Yuyun Ari Wibowo. (2015). *Pengantar Permainan Target*. ([http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/PENGANTAR PERMAINAN T ARGET.pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/PENGANTAR_PERMAINAN_TARGET.pdf)) diakses pada tanggal 14 Maret 2015 pukul 14.00 wib
- Yuliani. (2009). Peningkatan Belajar Penjas melalui Bermain di SMP 3 Kabupaten Pati. Skripsi. FIK: UNY

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Rekap Program Latihan Permainan Target

**RENCANA PROGRAM LATIHAN PER MINGGU**

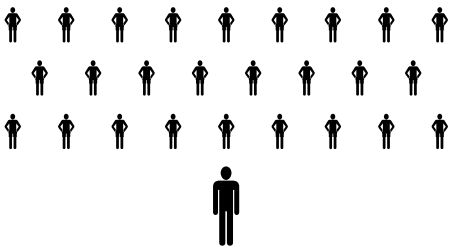
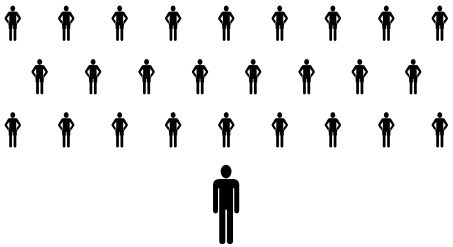
<b>HARI MINGGU</b>	<b>SELASA</b>	<b>KAMIS</b>	<b>SABTU</b>
1	<b>Sesi latihan 1</b> - Intensitas :Medium - Set : 3 set - Repetisi: 10-15 rep/set - Recov.: 2 menit - Irama :sedang - Frek :2x/mgg	<b>Sesi latihan 2</b> - Intensitas: Medium - Set: 3 set - Repetisi: 10-15 rep/set - Recov.: 2 menit - Irama: sedang - Frek: 2x/mgg	<b>Sesi latihan 3</b> - Intensitas: Maks. - Set: 3 set - Repetisi: 10-15 rep/set - Recov.: 2 menit - Irama: cepat
2	<b>Sesi Latihan 4</b> - Intensitas: Medium - Set: 4 set - Repetisi: 10-15 rep/set - Recov.: 2 menit - Irama : sedang - Frek: 2x/mgg	<b>Sesi Latihan 5</b> - Intensitas: Medium - Set: 4 set - Repetisi: 10-15 rep/set - Recov.: 2 menit - Irama: sedang - Frek: 2x/mgg	<b>Sesi Latihan 6</b> - Intensitas: Maks. - Set:4 set - Repetisi: 10-15 rep/set - Recov.: 90 detik - Irama: cepat
3	<b>Sesi Latihan 7</b> - Intensitas: Medium - Set: 4 set - Repetisi: 15-20 rep/set - Recov.: 90 detik - Irama: sedang - Frek: 2x/mgg	<b>Sesi Latihan 8</b> - Intensitas: Medium - Set: 4 set - Repetisi: 15-20 rep/set - Recov.: 90 detik - Irama: sedang - Frek: 2x/mgg	<b>Sesi Latihan 9</b> - Intensitas:Maks. - Set: 4 set - Repetisi: 15-20 rep/set - Recov.: 2 menit - Irama: cepat
4	<b>Sesi Latihan 10</b> - Intensitas: Medium. - Set: 5 set - Repetisi: 15-20 rep/set - Recov.: 2 menit - Irama: sedang - Frek: 2x/mgg	<b>Sesi Latihan 11</b> - Intensitas: Medium - Set: 5 set - Repetisi: 15-20 rep/set - Recov.: 2 menit - Irama: sedang - Frek: 2x/mgg	<b>Sesi Latihan 12</b> - Intensitas: Medium - Set: 5 set - Repetisi: 15-20 rep/set - Recov.: 2 menit - Irama: cepatl
5	<b>Sesi Latihan 13</b> - Intensitas: Maks. - Set: 5 set - Repetisi: 15-20 rep/set - Recov.: 2 menit - Irama: cepat - Frek:3x/mgg	<b>Sesi Latihan 14</b> - Intensitas: Maks. - Set: 5 set - Repetisi: 15-20 rep/set - Recov.: 2 menit - Irama: cepat - Frek: 3x/mgg	<b>Sesi Latihan 15</b> - Intensitas: Maks. - Set: 5 set - Repetisi: 15-20 rep/set - Recov.: 2 menit - Irama: cepat - Frek: 3x/mgg
6	<b>Sesi Latihan 16</b> - Intensitas: Maks. - Set: 5 set - Repetisi: 20 rep/set - Recov.: 2 menit - Irama: cepat	-	

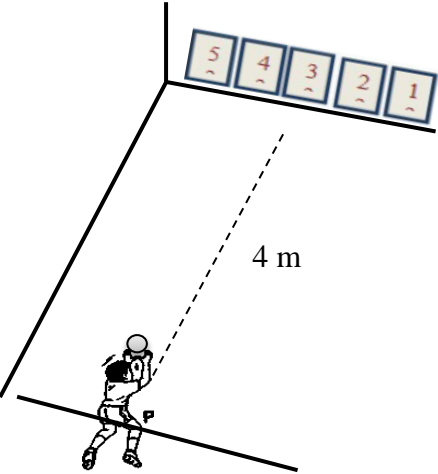
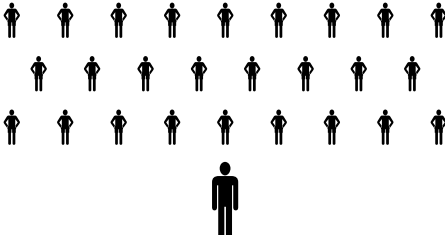
## Lampiran 2. Program Latihan Permainan Target

### SESI LATIHAN NO URUT SESI LATIHAN: 1 dan 2

Hari /Tanggal : Selasa dan Kamis  
20 dan 22 Januari 2015  
Waktu : 14.30– 16.00 Wib  
(90 Menit)  
Sasaran : *Passing Atas*

Tingkat : Junior  
Jumlah Peserta : 26 Orang  
Perlengkapan : Bola, net voli,  
peluit, stopwatch,  
tali/rafia.

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<b><u>Informasi:</u></b> - berdo'a - presensi - kehadiran - tujuan latihan - penjelasan materi latihan - motivasi	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang tujuan latihan yang akan dilakukan.
II	<b><u>Pemanasan</u></b> - jogging - <i>stretching</i> (dinamis & statis) - peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	15 menit		- Pantau peserta didik agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<p><b><u>Latihan inti</u></b></p> <p>Permainan Target I</p>	<p><b>55 menit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intensitas: Medium</li> <li>- Set: 3 set</li> <li>- Repetisi: 10-15 rep/set</li> <li>- Recov.: 2 menit</li> <li>- Irama: sedang</li> <li>- Frek :2x/mgg</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan lemparan bola ke daerah sasaran dengan menggunakan kedua tangan di atas kepala dari jarak 4 meter.</li> <li>- Pemain berusaha mengenai sasaran angka yang paling besar.</li> </ul>
IV	<p><b><u>Penutup</u></b></p>	<p><b>15 menit</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>cooling down</i></li> <li>- evaluasi</li> <li>- ber do'a</li> </ul>



**SESI LATIHAN**  
NO URUT SESI LATIHAN: 3

Hari /Tanggal : Sabtu, 24 Januari 2015

Tingkat : Junior

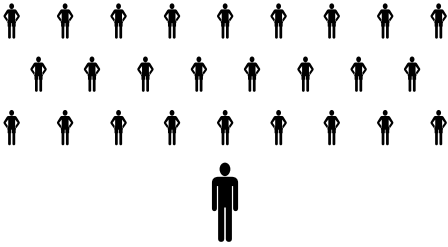
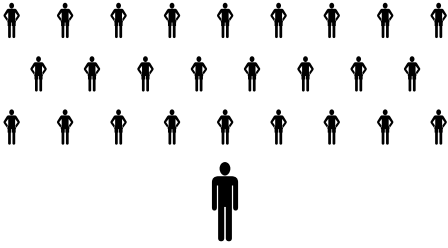
Waktu : 14.30– 16.00 Wib

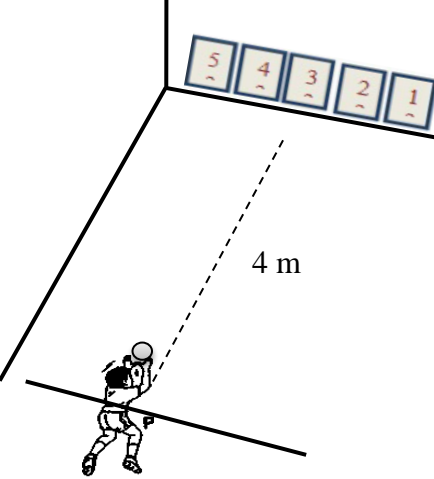
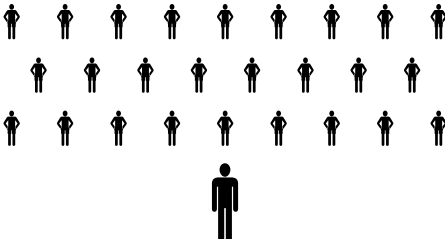
Jumlah Peserta: 26 Orang

(90 Menit)

Perlengkapan : Bola, net voli,  
peluit, stopwatch,  
tali/rafia.

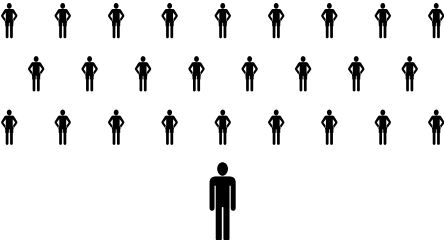
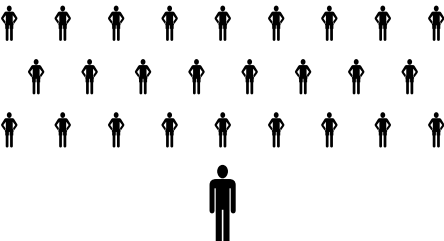
Sasaran : *Passing Atas*

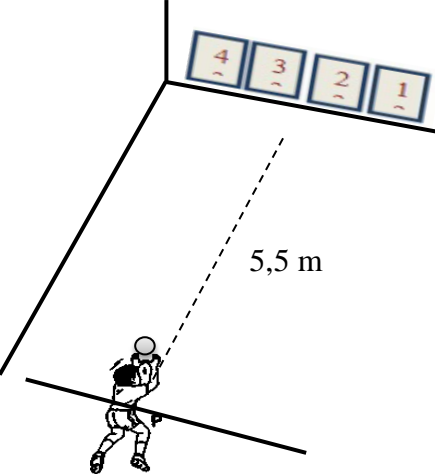
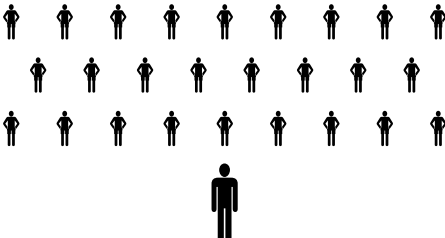
NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<b><u>Informasi;</u></b> - berdo'a - presensi kehadiran - tujuan latihan - penjelasan materi latihan - motivasi	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang tujuan latihan yang akan dilakukan.
II	<b><u>Pemanasan</u></b> <b><u>n</u></b> - jogging - <i>stretching</i> (dinamis & statis) peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	15 menit		- Pantau peserta didik agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<p><b><u>Latihan inti</u></b></p> <p>Permainan Target I</p>	<p><b>55 menit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intensitas: Maks.</li> <li>- Set: 3 set</li> <li>- Repetisi: 10-15 rep/set</li> <li>- Recov.: 2 menit</li> <li>- Irama: cepat</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan lemparan bola ke daerah sasaran dengan menggunakan kedua tangan diatas kepala dari jarak 4 meter.</li> <li>- Pemain berusaha mengenai sasaran angka yang paling besar.</li> </ul>
IV	<p><b><u>Penutup</u></b></p>	<p><b>15 menit</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>cooling down</i></li> <li>- evaluasi</li> <li>- ber do'a</li> </ul>

**SESI LATIHAN**  
NO URUT SESI LATIHAN: 4 dan 5

Hari /Tanggal : Selasa Dan Kamis 27 Dan 29 Januari 2015	Tingkat : Junior
Waktu : 14.30– 16.00 Wib (90 Menit)	Jumlah Peserta : 26 Orang
Sasaran : <i>Passing Atas</i>	Perlengkapan : Bola, net voli, peluit, stopwatch, tali/rafia.

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<b><u>Informasi;</u></b> - berdo'a - presensi kehadiran - tujuan latihan - penjelasan materi latihan - motivasi	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang tujuan latihan yang akan dilakukan.
II	<b><u>Pemanasan</u></b> - jogging - <i>stretching</i> (dinamis & statis) peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	15 menit		Pantau peserta didik agar melakukan gerakan ini dengan benar. pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<p><b><u>Latihan inti</u></b></p> <p>Permainan Target II</p>	<p><b>55 menit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intensitas: Medium</li> <li>- Set: 4 set</li> <li>- Repetisi: 10-15 rep/set</li> <li>- Recov.: 2 menit</li> <li>- Irama : sedang</li> <li>Frek: 2x/mgg</li> </ul>		<p>a. Pemain melakukan lemparan bola ke daerah sasaran dengan menggunakan kedua tangan diatas kepala dari jarak 5,5 meter.</p> <p>b. Pemain berusaha mengenai sasaran angka yang paling besar.</p>
IV	<p><b><u>Penutup</u></b></p>	<p><b>15 menit</b></p>		<p>- <i>cooling down</i></p> <p>- evaluasi</p> <p>- ber do'a</p>

**SESI LATIHAN**  
NO URUT SESI LATIHAN: 6

Hari /Tanggal : Sabtu, 31 Januari 2015

Tingkat : Junior

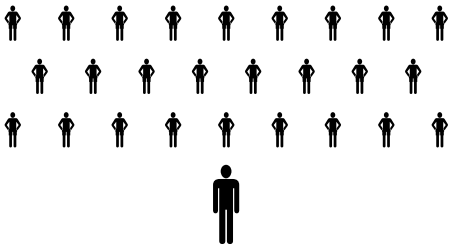
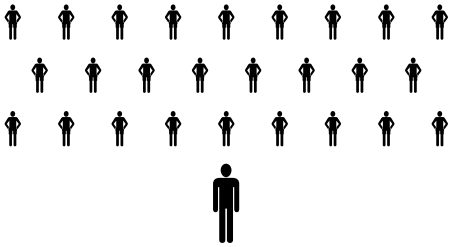
Waktu : 14.30– 16.00 Wib

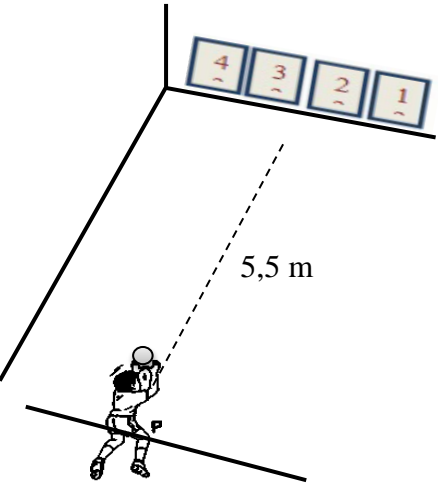
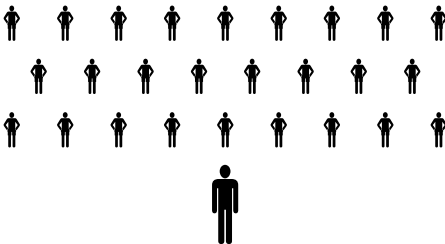
Jumlah Peserta: 26 Orang

(90 Menit)

Perlengkapan : Bola, net voli,  
peluit, stopwatch, tali.

Sasaran : *Passing Atas*

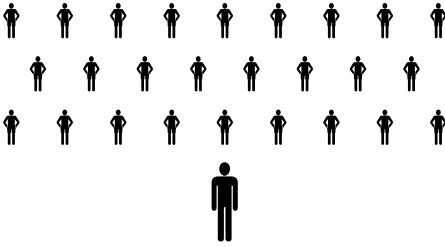
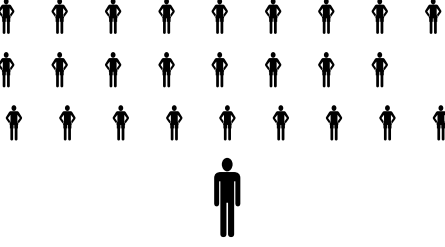
NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<b><u>Informasi;</u></b> - berdo'a - presensi kehadiran - tujuan latihan - penjelasan materi latihan motivasi	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang tujuan latihan yang akan dilakukan.
II	<b><u>Pemanasan</u></b> - jogging - <i>stretching</i> ( dinamis & statis )  peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	15 menit		- Pantau peserta didik agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

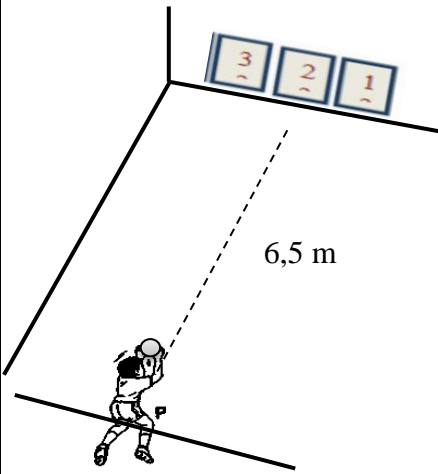
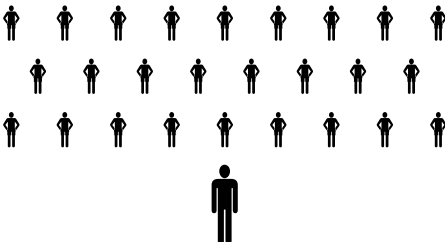
III	<p><b><u>Latihan inti</u></b></p> <p>Permainan Target II</p>	<p><b>55 menit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intensita: Maks.</li> <li>- Set: 4 set</li> <li>- Repetisi: 10-15 rep/set</li> <li>- Recov.: 90 detik</li> <li>- Irama: cepat</li> </ul>		<p>a. Pemain melakukan lemparan bola ke daerah sasaran dengan menggunakan kedua tangan diatas kepala dari jarak 5,5 meter.</p> <p>b. Pemain berusaha mengenai sasaran angka yang paling besar.</p>
IV	<p><b><u>Penutup</u></b></p>	<p><b>15 menit</b></p>		<p>- <i>cooling down</i></p> <p>- evaluasi</p> <p>- ber do'a</p>

**SESI LATIHAN**  
**NO URUT SESI LATIHAN: 7 dan 8**

Hari /Tanggal : Selasa dan Kamis  
3 dan 5 Februari 2015  
Waktu : 14.30– 16.00 Wib  
(90 Menit)  
Sasaran : *Passing Atas*

Tingkat : Junior  
Jumlah Peserta : 26 Orang  
Perlengkapan : Bola, net voli,  
peluit, *stopwatch*, tali.

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<b><u>Informasi;</u></b> - berdo'a - presensi kehadiran - tujuan latihan - penjelasan materi latihan motivasi	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang tujuan latihan yang akan dilakukan.
II	<b><u>Pemanasan</u></b> - jogging - <i>stretching</i> (dinamis & statis)  peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	15 menit		- Pantau peserta didik agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<p><b><u>Latihan inti</u></b></p> <p>Permainan Target III</p>	<p><b>55 menit</b></p> <p>Intensitas: Medium</p> <p>Set: 4 set</p> <p>Repetisi: 15-20 rep/set</p> <p>Recov.: 90 detik</p> <p>Irama: sedang</p> <p>Frek: 2x/mgg</p>		<p>a. Pemain melakukan lemparan bola ke daerah sasaran dengan menggunakan kedua tangan diatas kepala dari jarak 6,5 meter.</p> <p>b. Pemain berusaha mengenai sasaran angka yang paling besar.</p>
IV	<p><b><u>Penutup</u></b></p>	<p><b>15 menit</b></p>		<p>- <i>cooling down</i></p> <p>- evaluasi</p> <p>- berdoa</p>



**SESI LATIHAN**  
NO URUT SESI LATIHAN: 9

Hari /Tanggal : Sabtu, 7 Februari 2015

Tingkat : Junior

Waktu : 14.30– 16.00 Wib

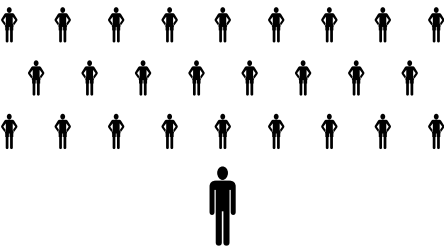
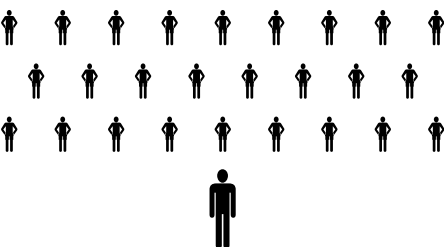
Jumlah Peserta: 26 orang

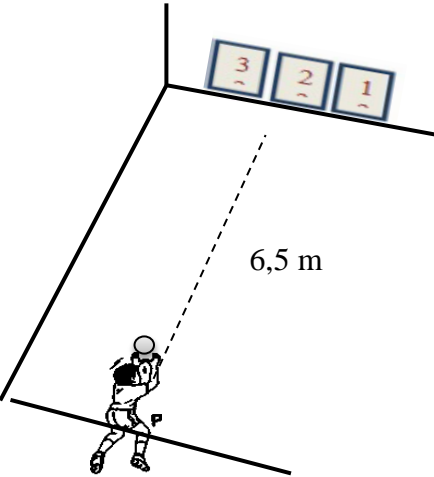
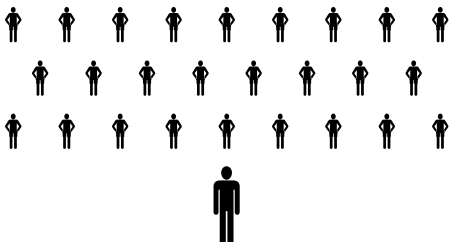
(90 Menit)

Perlengkapan : Bola, net voli,

Sasaran : *Passing Atas*

peluit, stopwatch, tali.

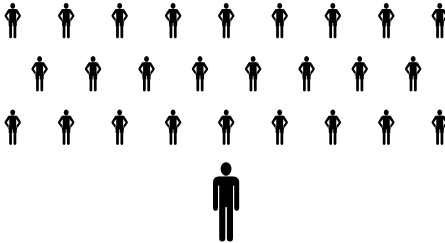
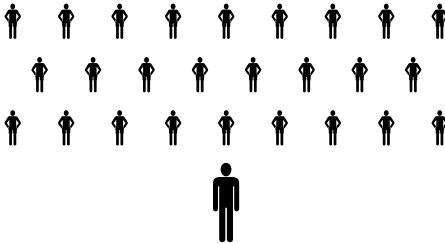
NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<b><u>Informasi;</u></b> - berdo'a - presensi kehadiran - tujuan latihan - penjelasan materi latihan motivasi	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang tujuan latihan yang akan dilakukan.
II	<b><u>Pemanasan</u></b> - jogging - <i>stretching</i> ( dinamis & statis )  peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	15 menit		Pantau peserta didik agar melakukan gerakan ini dengan benar. pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

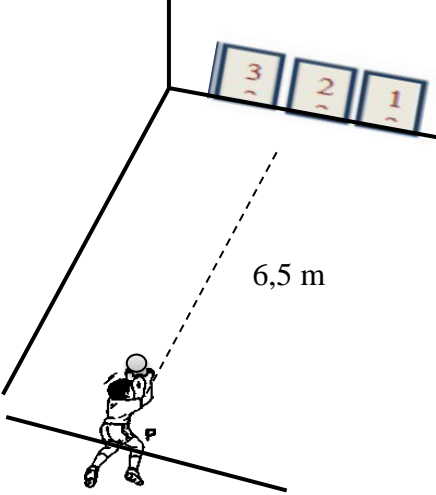
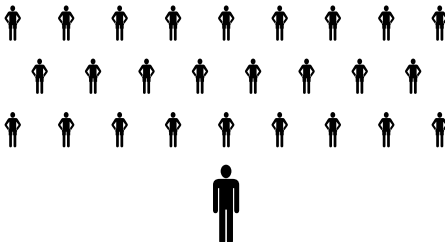
III	<p><b><u>Latihan inti</u></b></p> <p>Permainan Target III</p>	<p><b>55 menit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intensitas: Maks</li> <li>- Set: 4 set</li> <li>- Repetisi: 15-20 rep/set</li> <li>- Recov.: 2 menit</li> <li>- Irama: cepat</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan lemparan bola ke daerah sasaran dengan menggunakan kedua tangan diatas kepala dari jarak 6,5 meter.</li> <li>- Pemain berusaha mengenai sasaran angka yang paling besar.</li> </ul>
IV	<p><b><u>Penutup</u></b></p>	<p><b>15 menit</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>cooling down</i></li> <li>- evaluasi</li> <li>- ber do'a</li> </ul>

**SESI LATIHAN**  
**NO URUT SESI LATIHAN: 10 dan 11**

Hari /Tanggal : Selasa dan Kamis  
10 dan 12 Februari 2015  
Waktu : 16.00– 17.30 Wib  
(90 Menit)  
Sasaran : *Passing Atas*

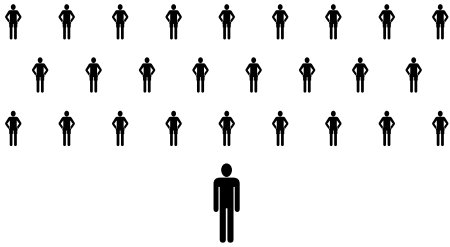
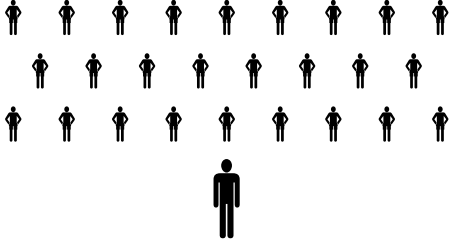
Tingkat : Junior  
Jumlah Peserta: 26 Orang  
Perlengkapan : Bola, net voli,  
peluit, stopwatch, tali.

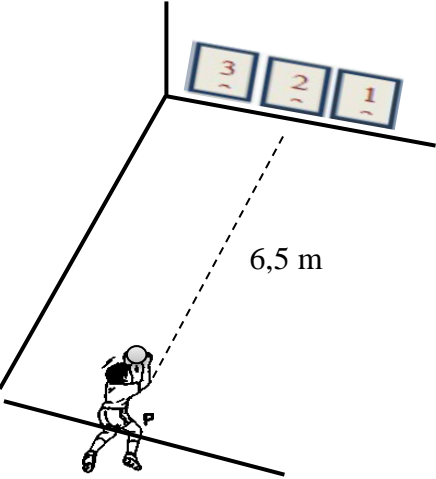
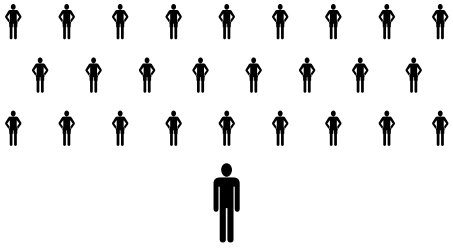
NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<b><u>Informasi;</u></b> -berdo'a -presensi kehadiran -tujuan latihan -penjelasan materi latihan -motivasi	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang tujuan latihan yang akan dilakukan.
II	<b><u>Pemanasan</u></b> - jogging - <i>stretching</i> ( dinamis & statis )  peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	15 menit		- Pantau peserta didik agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<p><b><u>Latihan inti</u></b></p> <p>Permainan Target III</p>	<p><b>55 menit</b></p> <p>Intensitas: Medium. Set: 5 set Repetisi: 15-20 rep/set Recov.: 2 menit Irama: sedang Frek: 2x/mgg</p>		<p>a. Pemain melakukan lemparan bola ke daerah sasaran dengan menggunakan kedua tangan diatas kepala dari jarak 6,5 meter.</p> <p>b. Pemain berusaha mengenai sasaran angka yang paling besar.</p>
IV	<p><b><u>Penutup</u></b></p>	<p><b>15 menit</b></p>		<p>- <i>cooling down</i> - evaluasi - ber do'a</p>

**SESI LATIHAN**  
NO URUT SESI LATIHAN: 12

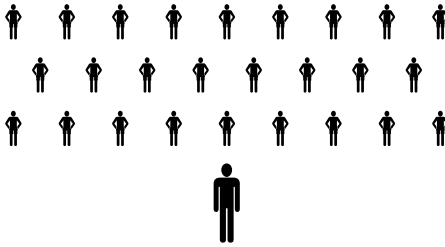
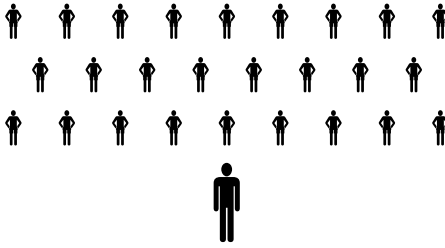
Hari /Tanggal : Sabtu, 14 Februari 2015      Tingkat : Junior  
Waktu : 14.30– 16.00 Wib      Jumlah Peserta: 26 Orang  
(90 Menit)      Perlengkapan : Bola, net voli,  
Sasaran : *Passing Atas*      peluit,*stopwatch*, tali.

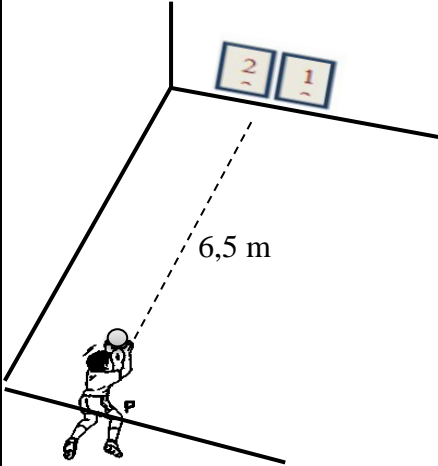
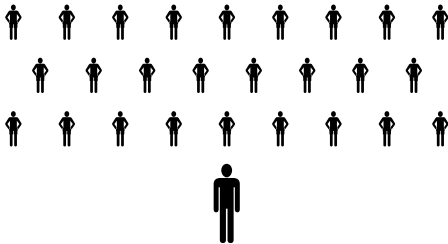
NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<b><u>Informasi;</u></b> -berdo'a -presensi kehadiran -tujuan latihan -penjelasan materi latihan -motivasi	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang tujuan latihan yang akan dilakukan.
II	<b><u>Pemanasan</u></b> - jogging - <i>stretching</i> ( dinamis & statis )  peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	15 menit		- Pantau peserta didik agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<p><b><u>Latihan inti</u></b></p> <p>Permainan Target III</p>	<p><b>55 menit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intensitas: Maks.</li> <li>- Set: 5 set</li> <li>- Repetisi: 15-20 rep/set</li> <li>- Irama: cepat</li> <li>- Recov.: 90 detik</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan lemparan bola ke daerah sasaran dengan menggunakan kedua tangan diatas kepala dari jarak 6,5 meter.</li> <li>- Pemain berusaha mengenai sasaran angka yang paling besar.</li> </ul>
IV	<p><b><u>Penutup</u></b></p>	<p><b>15 menit</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>cooling down</i></li> <li>- evaluasi</li> <li>- ber do'a</li> </ul>

**SESI LATIHAN**  
NO URUT SESI LATIHAN: 13,14,15

Hari /Tanggal : Selasa, Sabtu, Selasa      Tingkat : Junior  
17, 21, 24 Februari 2015  
Waktu : 14.30– 16.00 Wib      Jumlah Peserta: 26 Orang  
(90 Menit)      Perlengkapan : Bola, net voli,  
Sasaran : *Passing Atas*      peluit, stopwatch, tali.

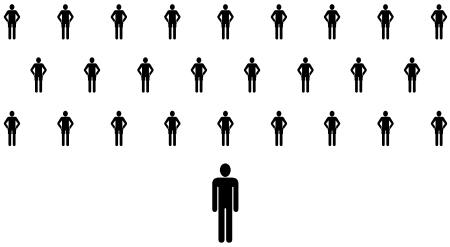
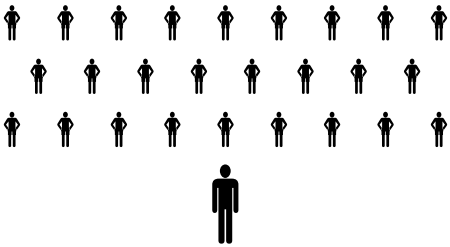
NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<b><u>Informasi;</u></b> - berdo'a - presensi kehadiran - tujuan latihan - penjelasan materi latihan - motivasi	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang tujuan latihan yang akan dilakukan.
II	<b><u>Pemanasan</u></b> - jogging - <i>stretching</i> (dinamis & statis) peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	15 menit		- Pantau peserta didik agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

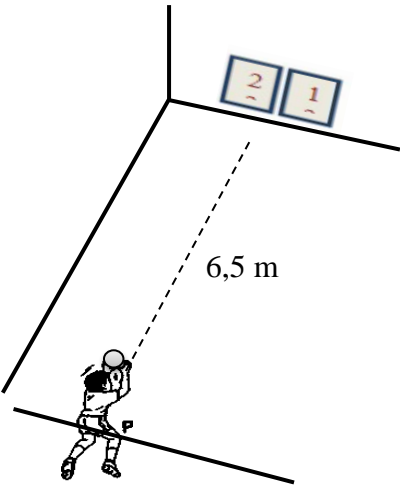
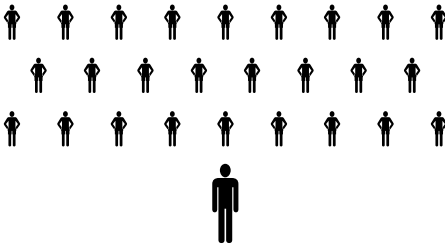
III	<p><b><u>Latihan inti</u></b></p> <p>Permainan Target IV</p>	<p><b>55 menit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intensita: Maks.</li> <li>- Set: 5 set</li> <li>- Repetisi: 15-20 rep/set</li> <li>- Recov.: 2 menit</li> <li>- Irama: cepat</li> </ul> <p>Frek:3x/mgg</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan lemparanbola ke daerah sasaran dengan menggunakan kedua tangan diatas kepala dari jarak 6,5 meter.</li> <li>- Pemain berusaha mengenai sasaran angka yang paling besar.</li> </ul>
IV	<p><b><u>Penutup</u></b></p>	<p><b>15 menit</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>cooling down</i></li> <li>-evaluasi</li> <li>-ber do'a</li> </ul>



**SESI LATIHAN**  
NO URUT SESI LATIHAN: 16

Hari /Tanggal : Sabtu, 28 Februari 2015      Tingkat : Junior  
Waktu : 14.30– 16.00 Wib      Jumlah Peserta : 26 Orang  
(90 Menit)      Perlengkapan : Bola, net voli,  
Sasaran : *Passing Atas*      peluit, stopwatch, tali.

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<b><u>Informasi;</u></b> - berdo'a - presensi kehadiran - tujuan latihan - penjelasan materi latihan - motivasi	5 menit		Usahakan semua mengerti tentang tujuan latihan yang akan dilakukan.
II	<b><u>Pemanasan</u></b> - jogging - <i>stretching</i> (dinamis & statis) peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	15 menit		- Pantau peserta didik agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

III	<p><b><u>Latihan inti</u></b></p> <p>Permainan Target IV</p>	<p><b>55 menit</b></p> <p>Intensitas: Maks.</p> <p>Set: 5 set</p> <p>Repetisi: 20 rep/set</p> <p>Irama: cepat</p> <p>Recov.: 90 detik</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan lemparan bola ke daerah sasaran dengan menggunakan kedua tangan diatas kepala dari jarak 6,5 meter.</li> <li>- Pemain berusaha mengenai sasaran angka yang paling besar.</li> </ul>
IV	<p><b><u>Penutup</u></b></p>	<p><b>15 menit</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>cooling down</i></li> <li>- evaluasi</li> <li>- ber do'a</li> </ul>

Keterangan :



: Pelatih/ Guru



: Pemain/Siswa



: Bola

### Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 012/UN.34.16/PP/2014 9 Januari 2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian  
  
Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Linawati  
NIM : 11601244107  
Jurusan : POR  
Prodi : PJKR  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Januari s/d Februari 2015  
Tempat/obyek : SMP Negeri 2 Piyungan  
Judul Skripsi : Peningkatan Kemampuan Pasing Atas Melalui Metode Latihan Permainan Target Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 2 Piyungan Bantul

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala SMP Negeri 2 Piyungan
2. Kaprodi PJKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 4. Surat Izin Penelitian (BAPPEDA)



**PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL**  
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**  
**( B A P P E D A )**  
 Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796  
 Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

---

**SURAT KETERANGAN/IZIN**  
**Nomor : 070 / Reg / 0093 / S1 / 2015**

**Menunjuk Surat** : Dari : Sekretariat Daerah DIY Nomor : 070/Reg/V/142/1/2015  
 Tanggal : 12 Januari 2015 Perihal : Ijin Penelitian

**Mengingat** : a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;  
 b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;  
 c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.

**Diizinkan kepada**  
 Nama : **LINAWATI**  
 P. T / Alamat : **Fak Ilmu Keolahragaan, POR/PJKR UNY**  
 NIP/NIM/No. KTP : **11601244107**  
 Tema/Judul : **PENINGKATAN KEMAMPUAN PASING ATAS MELALUI METODE LATIHAN PERMAINAN TARGET PADA SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA WOLI DI SMP N 2 PIYUNGAN BANTUL**  
 Lokasi : **SMP Negeri 2 Piyungan**  
 Waktu : **12 Januari 2015 s/d 12 April 2015**  
 No. Telp./HP : **085378566496**

**Dengan ketentuan sebagai berikut :**

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;
5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : **B a n t u l**  
 Pada tanggal : **12 Januari 2015**

A.n. Kepala,  
 Kepala Bidang Data  
 Penelitian dan Pengembangan,  
 u.b. Kasubag Litbang  
**Henry Endrawati, S.P., M.P.**  
 NIP-197106081998032004

**Tembusan disampaikan kepada Yth.**

1. Bupati Bantul (sebagai laporan)
2. Ka. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul
3. Ka. Dinas Pendidikan Dasar Kab. Bantul
4. Ka. UPT Pendidikan Kecamatan Piyungan
5. Ka. SMP Negeri 2 Piyungan
6. Dekan. Fak Ilmu Keolahragaan, POR/PJKR UNY
7. Yang Bersangkutan (Mahasiswa)

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian (SETDA)



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**SEKRETARIAT DAERAH**  
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

---

**SURAT KETERANGAN / IJIN**  
070/REG/VI/142/1/2015

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN** Nomor : **012/UN.34.16/PP/2014**  
Tanggal : **9 JANUARI 2015** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;  
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;  
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;  
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **LINAWATI** NIP/NIM : **11601244107**  
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, POR/PJKR, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
Judul : **PENINGKATAN KEMAMPUAN PASING ATAS MELALUI METODE LATIHAN PERMAINAN TARGET PADA SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI DI SMP N 2 PIYUNGAN BANTUL**  
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**  
Waktu : **12 JANUARI 2015 s.d 12 APRIL 2015**

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada tanggal **12 JANUARI 2015**  
A.n Sekretaris Daerah  
Asisten Perekonomian dan Pembangunan  
Ub.  
Kepala Biro Administrasi Pembangunan

  
Dra. Puji Astuti, M.Si  
NIP. 19590525 198503 2 006

Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI BANTUL C.Q BAPPEDA BANTUL
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN

Lampiran 6. Daftar Peserta Putra Ektrakurikuler Bolavoli

DAFTAR PESERTA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI

17 JANUARI 2015

NO	NAMA	TANGGAL LAHIR	KETERANGAN	USIA
1	AH	10-11-2001	13 Tahun. 2 Bulan. 7 Hari	13
2	AKS	07- 07-2001	13 Tahun. 6 Bulan. 10 Hari	14
3	AL	17-04-2001	13 Tahun. 9 Bulan. 0 Hari	14
4	BDW	20-05-2001	13 Tahun. 8 Bulan. 3 Hari	14
5	DP	25-10-2001	13 Tahun. 3 Bulan. 8 Hari	13
6	DPG	13-03-2001	13 Tahun. 10 Bulan. 4 Hari	14
7	DW	03-05-2001	13 Tahun. 8 Bulan. 14 Hari	14
8	DWY	16-09-2000	14 Tahun. 4 Bulan. 1 Hari	14
9	EN	24-12-2000	14 Tahun. 1 Bulan. 7 Hari	14
10	FA	11-10-2001	13 Tahun. 3 Bulan. 6 Hari	13
11	HK	17-01-2002	13 Tahun. 0 Bulan. 0 Hari	13
12	IM	24-04-2001	13 Tahun. 9 Bulan. 7 Hari	14
13	JA	19-02-2001	13 Tahun. 11 Bulan. 2 Hari	14
14	M. AR	20-01-2002	13 Tahun. 0 Bulan. 3 Hari	13
15	M. LA	21-11-2000	14 Tahun. 2 Bulan. 4 Hari	14
16	NH	09-03-2001	13 Tahun. 10 Bulan. 17 Hari	14
17	PAP	12-07-2000	14 Tahun. 6 Bulan. 17 Hari	15
18	PEY	13-06-2001	13 Tahun. 7 Bulan. 4 Hari	14

19	PPH	05-03-2001	13 Tahun. 10 Bulan. 12 Hari	14
20	TMR	21-02-2001	13 Tahun. 11 Bulan. 4 Hari	14
21	T	14-07-2001	13 Tahun. 6 Bulan. 3 Hari	14
22	WS	08-05-2001	13 Tahun. 8 Bulan. 9 Hari	14
23	WCW	27-08-2001	13 Tahun. 5 Bulan. 10 Hari	13
24	Y	19-01-2001	14 Tahun.0 Bulan. 2 Hari.	14
25	YF	18-07-2001	13 Tahun. 6 Bulan. 1 Hari	14
26	YP	23-02-2001	13 Tahun. 11 Bulan. 6 Hari	14

Keterangan :

1. 12 tahun, 6 bulan, 0 hari : 12 tahun
2. 12 tahun, 6 bulan, 1 hari : 13 tahun
3. 13 tahun, 6 bulan, 0 hari : 13 tahun
4. 13 tahun, 6 bulan, 1 hari : 14 tahun
5. 14 tahun, 6 bulan, 0 hari : 14 tahun
6. 14 tahun, 6 bulan, 1 hari :15 tahun
7. 15 tahun, 6 bulan, 0 hari :15 tahun
8. 15 tahun, 6 bulan, 1 hari :16 tahun



Lampiran 7. Data Hasil *Pre test* dan *Post test*

DAFTAR *PRE TEST* DAN *POST TEST* PESERTA PUTRA  
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI

17 JANUARI 2015

NO	NAMA	PRE TEST	POST TEST
1	AH	25	28
2	AKS	36	39
3	AL	26	31
4	BDW	26	29
5	DP	47	48
6	DPG	57	61
7	DW	53	63
8	DWY	46	48
9	EN	34	44
10	FA	49	49
11	HK	34	35
12	IM	23	26
13	JA	46	48
14	M. AR	31	33
15	M. LA	51	54
16	NH	41	47
17	PAP	30	34
18	PEY	32	37
19	PPH	40	42



20	TMR	38	41
21	T	31	39
22	WS	49	50
23	WCW	23	27
24	Y	63	61
25	YF	37	39
26	YP	47	53

Lampiran 8. Olah Data Penelitian

**Frekuensi**

		<b>Statistics</b>	
		Pretest	Posttest
N	Valid	26	26
	Missing	0	0
Mean		39.04	42.54
Median		37.50	41.50
Mode		23.00	39.00
Std. Deviation		11.03	10.74
Minimum		23.00	26.00
Maximum		63.00	63.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Uji Normalitas

**Test Statistics**

	Pretest	Posttest
Chi-Square	3.231 <sup>a</sup>	6.308 <sup>b</sup>
Df	18	20
Asymp. Sig.	1.000	.998

a. 19 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.4.

b. 21 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.2.

## UJI HOMOGENITAS

### Test of Homogeneity of Variances<sup>a</sup>

Pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.748.	2	3	.163

### ANOVA

Pretest

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2999.628	20	149.981	19.065	.002
Within Groups	39.333	5	7.867		
Total	3038.962	25			

## UJI-T

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	39.0385	26	11.02536	2.16225
	Posttest	42.5385	26	10.74144	2.10657


**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	26	.967	.000

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	-3.50000	2.80357	.54983	-4.63239	-2.36761	-6.366	25	.000

## Lampiran 9. Surat Keterangan SMP Negeri 2 Piyungan Bantul

 **PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL**  
**DINAS PENDIDIKAN DASAR**  
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 PIYUNGAN**  
Alamat : Jl. Wonosari Km. 10 Sitimulyo, Pos Piyungan 55792, Telp. (0274) 4353350

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 031/ 422 / 2015

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Piyungan menerangkan :



Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Hari Purnomo, M.Pd
NIP	: 195504071978031006
Pangkat/Gol	: Guru Pembina / IV.a
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SMP 2 Piyungan

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama	: Linawati
NIM	: 11601244107
Tempat, Tanggal Lahir	: Sungai Bahar, 25 oktober 1993
Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Keterangan	: Benar-benar telah melakukan penelitian di SMP Negeri 2 Piyungan mulai tanggal 17 Januari 2015 s/d 02 Maret 2015 untuk menyusun skripsi dengan judul <b>“MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING ATAS MELALUI METODE LATIHAN PERMAINAN TARGET PADA SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMP NEGERI 2 PIYUNGAN BANTUL”</b>

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Piyungan, 5 Maret 2015  
Kepala Sekolah  
  
  
HARI PURNOMO, M.Pd  
NIP. 19550407 197803 1 006

Lampiran 10. Dokumentasi

**DOKUMENTASI *PRE TEST***



**Pretest: Melakukan *passing* atas selama satu menit**



## DOKUMENTASI TREATMENT



**Treatment: Melakukan lemparan kearah target yang bernilai besar (1,2,3,4,5)**



**Treatment: Melakukan lemparan kearah targer bernilai besar (1,2,3,4)**





**Treatment: Melakukan lemparan kearah targer bernilai besar (1,2,3)**



**Treatment: Melakukan lemparan kearah terget bernilai besar (1 dan 2)**

## **DOKUMENTASI *POST TEST***



**Posttest: Melakukan *passing* atas selama satu menit**